

السمنة والرجيم

Obesity and Dieting

&

التغذية السليمة للمريض

Good Nutrition for Patient

&

برنامج النحافة والفيتامينات

The Thinness and Vitamins

إعداد

أحمد خليل عبد المجيد أبراهيم

مشرف تغذية

دبلوم في التحاليل الطبية وأبحاث الدم



السمنة والرجيم

Obesity and Dieting

&

التغذية السليمة للمريض

Good Nutrition for Patient

&

برنامج النحافة والفيتامينات

The Thinness and Vitamins

إعداد

أحمد خليل عبد المجيد إبراهيم

مشرف تغذية

دبلوم في التحاليل الطبية وأبحاث الدم



وَقُلْ اَعْمَلُوا فِى سَبِيْرِ اللّٰهِ
عَمَلَكُمْ وَرِسُوْلُهُ وَالْمُؤْمِنُوْنَ

سورة التوبة آية 105



إهداء

إلى أمي وأبي رحمة الله عليهم

وإلى أولادي عبد الرحمن وسالي

وزوجتي

مُقَدِّمَةٌ

عزيزي القارئ

هذا الكتاب لك ولأسرتك

يحتوي هذا الكتاب علي أحدث علاجات للسمنة والتهلات وأحدث برامج التخسيس وكيفية عمل الرجيم والبرامج الرياضية والحفاظ علي الوزن بعد برنامج التخسيس ويتكلم أيضا عن الفيتامينات وأهميتها اليومية ويحتوي أيضا علي أحدث طرق التغذية الصحيحة لأشهر أمراض العصر وكيفية التعامل معها والاحتياج اليومي من الغذاء المسموح للمريض والتغذية السليمة لمرضي السكر والكبد والكلي وضغط الدم وسوء التغذية لدي الأطفال ومرضي قرحة المعدة والقولون ومرضي الكولسترول

في أمنيائي بدوام الصحة والشفاء

المؤلف

أحمد خليل عبد المجيد إبراهيم

ملف مريض السمنة

Patient with obesity's sheet

- الاسم:
- السن:
- الطول:
- الوزن:
- الوظيفة:
- الحالة الاجتماعية:
- منذ متى تعاني من السمنة:
- هل تعاني من أمراض مزمنة:
- هل تعاني من الآم بالجسد:
- هل سبق لك عمل برنامج للرجيم:
- هل يوجد مريض سمنة في الأسرة:
- ما هي أنواع الأكلات التي تفضلها:
- وما هي امكانية استغنائك عنها:
- هل يوجد حساسية من أي نوع من أنواع الطعام:
- هل الأكل مرتبط بالحالة النفسية والمزاجية:
- هل يوجد استعداد نفسي لعمل برنامجا للرجيم:
- هل يوجد استعداد لعمل برنامج رياضي مع الرجيم:
- هل أنت مجبر علي عمل برنامج الرجيم بضغط من الأسرة:
- الهدف من عمل الرجيم هل هو إرضاء النفس - أم إرضاء الغير:

أسباب السمنة

يمكن أن تحدث السمنة نتيجة عدة أسباب مثل التغذية غير الصحيحة وتناول كميات كثيرة من الدهون والنشويات والسكريات وعدم التوازن الهرموني والعوامل الوراثية وقلة النشاط الحركي

أضرار السمنة: تسبب السمنة ارتفاع ضغط الدم - أمراض القلب - السكر - أمراض الكلى التهاب المفاصل وخاصة الركبة والنقرس - أمراض الرئة - عدم انتظام الطمث ومتاعب الحمل

كيف تصل للوزن المثالي: ويعتبر الشخص بدينا إذا كان محيط الوسط أكبر من محيط الصدر هناك نوعان من الناس يبحثون عن طريق لإنقاص وزنهم

النوع الأول: الباحثون عن الرشاقة وإنقاص الوزن ومسايرة العصر وارتداء الملابس على أحدث خطوط الموضة واكتساب الناحية الجمالية في الشكل وغالبيتهم من النساء

النوع الثاني: المصابون ببعض الأمراض الناتجة عن السمنة والذين يعتمد علاجهم من هذه الأمراض بنسبة ٩٠٪ على إنقاص وزنهم

هناك ثلاثة أساليب لإنقاص الوزن

الأسلوب الأول: العقاقير

يعتمد على الأدوية والعقاقير والجراحة في حالات السمنة المفرطة التي يزيد فيها وزن الجسم حوالي ٤٥ كجم عن الوزن الطبيعي ويفشل مريضها في التخلص منها بالرجيم أو ممارسة الرياضة ويكون الحل هو الجراحة باستئصال الدهون أو عن طريق الشفط أو التدبيس أو وضع بالون بالمعدة، وقد يفشل هذا الأسلوب إذا تناول المريض سوائل عالية السعرات الحرارية وأحيانا تنفجر البالون مسببة مشكلة للمريض، ومن هنا كانت هناك حاجة ماسة لجراحة آمنة فتم استئصال جزء كبير من الأمعاء الدقيقة لتقليل نسبة الامتصاص ونجحت هذه الجراحة بشكل كبير في إنقاص الوزن، ولكنها كانت مصحوبة بمضاعفات خطيرة، ولذلك فكر الجراحون حديثا في إجراء عملية مضاعفتها محدودة وتعطي النتائج المطلوبة ومنها الدباسات الجراحية وسهولة عملها أمكن تدبيس جزء من المعدة بحيث يشبع الإنسان لمجرد تناوله كمية صغيرة من الطعام وعموما لهذا الأسلوب عيوب وأضرار كثيرة.

الأسلوب الثاني: الرجيم

ويعتمد هذا الأسلوب على تقليل كمية السرعات الحرارية التي يتناولها الفرد يوميا، وذلك بإتباع نظام غذائي كيميائي أو تناول نوع واحد من الطعام وهناك برامج كثيرة ومتنوعة للرجيم كما أكدت الأبحاث والدراسات الطبية المتطورة أن الرجيم بأنواعه المتعددة من شأنه التأثير على صحة حواء وحيويتها، وبالتالي على حالتها النفسية والعصبية لذلك ينصح خبراء الجمال بضبط برنامج الرجيم والجوع إلى ممارسة الأنشطة الرياضية مع الغذاء الصحي المتوازن، لكي تستطيع أن توقف الزيادة التي تحدث في الوزن

الأسلوب الثالث: ممارسة الرياضة

ويعد الأسلوب الأمثل للقضاء على السمنة الزائدة التي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع حيث تسهم ممارسة الرياضة في المحافظة على الوزن والتخلص من الشحوم الزائدة وتساعد على تخليص الجسم من سموم الهواء والماء والغذاء ومن المواد الضارة التي تتكون في الجسم وتعد ممارسة الرياضة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية، كما لا يمكن إغفال التأثير المباشر للتربية البدنية والرياضة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية أعضائه وأجهزته الحيوية المختلفة واكتساب القدرات والمهارات الحركية المتعددة التي تعتبر مطلبا لا غنى عنه لإنسان القرن الحادي والعشرين.

وبالرغم من أن البداية صعبة، ولكننا ننصح بأن يبدأ الشخص في ممارسة الرياضة وخاصة بعد التعود على الجلوس كثيرا بالمكاتب وعلى استخدام السيارة، ثم الانتقال إلى المنزل للجلوس أيضا على كرسي لمشاهدة التلفزيون والنوم لفترات طويلة، ومن ثم أصبح إلزاما على الشخص أن يقوم بجهد بدني تعويضي يحافظ على صحته ولا بد أن يكون هناك عزيمة وقوة إرادة وخاصة في الأسبوع الأول لممارسة الرياضة وبعد ذلك يصبح كل شيء عادي، إذ يحس الفرد بالراحة وننصح بأن يبدأ أولا بالمشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميا ثم عمل بعض التمرينات بالمنزل لتقوية عضلات الجسم وخاصة عضلات البطن لأنها أضعف عضلات الجسم، ويعتبر تمرين شفت البطن من أفضل التمرينات لتقوية عضلات البطن.

معلومات هامة وأساسية في برنامج الرجيم

- ١- يجب تناول من ٦ : ٩ كوب ماء معدني يوميا فهي تقوم بغسل الجسم من السموم والدهون
- ٢- شطف البطن باستمرار بين الوجبات
- ٣- رياضة المشي أثناء العمل أو في البيت
- ٤- الصعود للسلم بدل من المصعد
- ٥- تمارين خفيفة في المنزل إذا أتاح لك ذلك
- ٦- تناول أي كميات حتى الشبع في حالة عدم ذكر الكمية
- ٧- يمكن إضافة الكاتشب أو المستردة بكميات قليلة جدا
- ٨- يفضل حساب الوزن في نهاية الأسبوع
- ٩- عندما تشعر بالجوع بين الوجبات ، أمضغ الكرفس لأنه يحرق الكثير من السعرات
- ١٠- تناول بعض الفاكهة الطازجة والحرص على تناول ثلاث وجبات يوميا في نفس الوقت
- ١١- لا تهمل وجبة الإفطار لأنها تزيد من معدل حرق السعرات
- ١٢- حاول الوقوف أثناء التحدث المشي على الهاتف
- ١٣- يفضل عند مشاهدة التلفاز أن تتجكم بالجهاز دون استعمال جهاز التحكم عن بعد
- ١٤- أبعد عن ذهنك فكرة أن التدخين ينقص الوزن إذا كنت مدخن ألق فوراً عن التدخين
- ١٥- لا تستخدم السكر أو استبدل السكر المصنع بسكر الفاكهة
- ١٦- يجب ألا تكثر من الملح لأنه يخزن السوائل في الجسم فيزيد الوزن
- ١٧- أحذر من الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على السعرات كثير من الحرارة
- ١٨- أحذر الصوديوم المستخدم في عملية حفظ الأطعمة لأنه يعرقل عملية الهضم مما يسبب السمنة
- ١٩- لا تتناول الأرز إلا مرة كل أسبوعين ويفضل استبداله بالنوع المصنوع من الخبز الأسمر
- ٢٠- تعود على تناول الخبز الأسمر وأختار الذي يحتوي على النخالة تساعد في عملية الهضم
- ٢١- استخدم بدائل الحليب والجبن قليلة الدسم إذا كنت ممن يعشقون مشروبات الشيكولاتة أو الكاكاو
وقم بشراء النوع الذي لا يحتوي على سكر أو مواد إضافية
- ٢٢- ابدأ دائما بتناول السلطات الخضراء أحذر الشوربات التي تحتوي على الكريمة والمياه الغازية

الحفاظ على الوزن بعد برنامج الرجيم

الكثير من النساء والرجال لا ينجحون في الحفاظ على الوزن الذي وصلوا إليه وسرعان ما تعود الكيلوجرامات المفقودة إلى الظهور بعد فترة بسيطة من التوقف عن الحمية. ولذلك ينصح باتباع الملحوظات التالية للتخلص من الزيادة التي تتبع الحمية. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد على تناول طعام أقل وبالتالي ضبط الوزن وتحقيق السعادة والصحة

وجبات خفيفة: تناول وجبة خفيفة كل ثلاث إلى أربع ساعات

حاجة الجسم الحقيقية للطعام: حاول معرفة حاجة جسمك الحقيقية من الطعام وذلك قبل وأثناء الأكل فأحيانا يكون الدافع للأكل هو الملل أو الاكتئاب أو العطش وأحيانا يشبع الإنسان ويستمر في الأكل لذلك يجب الانتباه جيدا لما يقوله لك جسمك

الأكل مرة واحدة: تجنب الأكل مرة واحدة في النهار، بل تناول الطعام على وجبات متعددة خلال النهار، لأن الجسم يبدأ بتخزين الدهون إذا ما انخفضت معدلات السكر في الدم

الفواكه والخضار: حاول الحصول على وجبتين يوميا من الفواكه والخضار، وحاول الحصول على الخبز ذو الحبة الكاملة والمأكولات الصحية الأخرى

لا تحرم نفسك من الأغذية المفضلة: لا تحرم نفسك من الأغذية المفضلة لديك، لأن ذلك سيضعف من صمودك ويفشل كل الحمية التي كنت تتبناها الحل هو أن تأكل القليل من الحلوى المفضل لديك، ولكن لا تشعر أنه يجب عليك أن تنهي القطعة البعيدة عن العين بعيد عن العقل. يتوفر الطعام هذه الأيام بشكل أصبح فيه يشكل إغراء مستمرا ونظرا لأن الفرد لا يستطيع تغيير العالم فإنه ينبغي عليه التحكم برغبته الشخصية

في المنزل: وفي المنزل ينبغي إزالة الطعام من على طاولة المطبخ ووضعها في أوعية لا تذكر بأن فيها طعام كلما رأيتها. كذلك قم بوضع الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية في الأماكن التي يصعب الوصول إليها من أجل تقليل الدوافع لاستهلاكه، وقم بالعمل نفسه في المكتب ومكان العمل

فكر في الأشياء الصغيرة: بدل أن تفكر على سبيل المثال بكعكة كبيرة تحتوي على حصة من الحبوب تكفي ليوم كامل أحصل على كعكة صغيرة من الحجم العادي لا أحد يستطيع تخيل عدد السعرات الموجودة في هذه الحصص الكبيرة

التمييز بين حجم حصص الطعام: تعلم التمييز بين حجم حصص الطعام. أخذت الشركات الصانعة تزيد من حصص الطعام المعبأة شيئا فشيئا لدرجة أصبح الفرد مشوشا من ناحية الحجم الصحيح والمناسب لتناوله لذا ينبغي على الشخص معرفة الأحجام المناسبة لصحته

استبعد الحصص المخفية : يحتوي الكثير من الطعام الشعبي على حصص أكثر مما تعتقد وتوفر شريحتين متوسطتين من بيتزا الجبن حصتين ونصف من الحبوب، نصف حصة من الخضار ونصف حصة من الحليب. كذلك فإن كوبا من المعكرونة والجبن يعادل حصتين من الحبوب ونصف حصة من الحليب وباستطاعة الشخص الإطلاع على المزيد من المكونات من خلال الدخول قراءة الكتب المتخصصة في هذه المجالات

مشاركة الآخرين: على سبيل المثال، تحتوي ست كعكات صغيرة على ٣٠٠ سعر حراري قم بمشاركة أحد في تناولها وبذلك تكون حصتك ١٥٠ سعرا فقط

أخطاء الرجيم

- أبعد تماما عما يسمى رجيم النوع الواحد من الطعام فذلك يسبب اضطرابا كبيرا في سيطرة الفرد على أعصابه وأعماله المنزلية والخارجية وبعد مدة يبدأ الضعف والاصفرار والبقع البيضاء تظهر في الوجه. بل أتبع الغذاء المتكامل دون إسراف أو تبذير
- أبعد تماما عما يسمى رجيم " بأقراص الشبع " والتي تعطي إشارات بالشبع الكاذب مع حدوث حالة من النشاط غير العادي في عدم الرغبة في النوم فهذه الأقراص تؤدي إلى الذبول والإرهاق والهالات السوداء وحول العين والاكنتاب. فعليك بالغذاء الجيد المتوازن
- إياك ورياضية العنيفة إنها تؤدي إلى آلام مبرحة في العمود الفقري أو تعريض الفقرات للانزلاق
- إياك والاعتماد على ما يسمى "برجيم الحوامض" والذي يعتمد على شرب كوب من الجريب فروت قبل الإفطار في الصباح. فذلك يؤثر على جدار المعدة ويعرضها لآلام القرحة
- الوراثة ليس لها دور كبير في السمنة كما يعتقد البعض وقد أكدت البحوث العلمية أن البدانة عواقب وخيمة على جسم الإنسان وقد أصدرت إحدى شركات التأمين الأمريكية إحصائية تقرر أنه كلما طالت خطوط حزام البطن قصرت خطوط العمر فالرجال الذين يزيد محيط بطونهم أكثر من محيط صدورهم يموتون بنسبة أكبر
- إياك وأن تسرفي في الأكل كما ونوعا ويجب أن يكون غذائك في تناول يدك
- عدم شراء طعام غير موجود في الجدول عدم شراء أطعمة وأنت جوعان
- لا تضع على السفرة أزيد من الكمية المقرر تناولها يجب أن تأكل ببطء ولا تبتلع الطعام إلا بعد مضغه جيدا ولا تضع طعام في فمك قبل ابتلاع الطعام الموجود فيه
- تناول الطعام بالشوكة والسكين حاول أن تفعل شيئا آخر بجانب تناول الطعام
- عند الشعور بالجوع حاول أن تشغل نفسك بشئ آخر مثل الكلام في الهاتف أو الاستحمام
- أرو عطشك دائما بالماء لأن الإفراط في المشروبات الغازية قد يؤدي إلى البدانة والسمنة

برنامج للتخسيس والرجيم

Program Regime

برنامج ٤ أسابيع من الرجيم

في الأسبوع الأول

الإفطار يوميا

٢ بيضة مسلوقة أو ملعقتين جبنه قريش بدون دسم أو ٣ ملاعق فول + (٥ جم) زيت
الزيتون أو شريحة جبن شيدر + شاي أو قهوة بدون سكر + ١/٢ رغيف عيش مرغوف علي
ردة أو عيش سن

اليوم الأول

الفداء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ١٠٠ جم : ٥٠ جم بدون دهن أو جلد + خضروات مطبوخة
ني في ني (بدون سمن أو دهن)

العشاء

١٠٠ جم لحوم مشوية أو مسلوقة + كوب زبادي خالي الدسم + خيار أو قلب خس

اليوم الثاني

الفداء

فراخ مشوية أو مسلوقة ١٥٠ جم أو ١/٤ فرخه بدون دهن أو جلد + سلاطة فقط ثمرة واحد
من كل نوع من (خيار + طماطم + خس + فلفل رومي . ما يعادل من (٢٥٠ جم : ٣٠٠ جم)
العشاء

فراخ مشوية من ٥٠ : ١٠٠ جم + ٣ ملاعق جبنه قريش ٥٠ جم أو شريحة جبن شيدر

اليوم الثالث

الفداء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ١٠٠ جم : ٥٠ جم بدون دهن أو جلد + خضروات مسلوقة
أو مطبوخة ني في ني (بدون سمن أو دهن) برتقاله متوسطة الحجم ١٥٠ جم

العشاء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ٥٠ : ١٠٠ جم + كوب زبادي خالي الدسم

اليوم الرابع

الغداء

لحوم مسلوقة أو مشوية من ١٠٠ جم : ١٥٠ جم بدون دهن أو جلد + خضروات
مسلوقة أو مطبوخة ني (بدون سمن أو دهن)

العشاء

لحم مشوي + ٤ ملاعق جبنة قريش أو شريحة جبن شيدر + شريحة بطيخ أو برتقاله

اليوم الخامس

الغداء

سمك مشوي أو تونة من ١٥٠ جم : ٢٥٠ جم + سلطة خضراء فقط ثمرة واحد من كل
نوع من (خيار + طماطم + خس + من ٢٠٠ جم : ٣٠٠ جم)

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + ٤ ملاعق جبنة قريش أو شريحة جبن شيدر أو كوب زبادي بدون دسم

اليوم السادس

الغداء

فراخ مشوية ١٥٠ جم أو ١/٤ فرخه بدون جلد أو دهن + خضروات مسلوقة أو مطبوخة ني
في ني بدون سمن أو دهن

العشاء

٤ ملاعق جبنة قريش أو شريحة جبن شيدر + شريحة بطيخ أو برتقالة ١٥٠ جم

اليوم السابع : اليوم المفتوح

الغداء

لحوم مسلوقة أو مشوية بدون حد أدنى وبدون دهن أو جلد + خضروات مسلوقة أو
مطبوخة ني في ني بدون سمن أو دهن + فاكهة طازجة مثل البطيخ الجوافة - التفاح -
الموز - برتقال - ثمرة كيوي - كمثري

العشاء

لحوم مسلوقة أو مشوية بدون حد أدنى + كوب زبادي + ثمرة فاكهة

في الأسبوع الثاني

الفطور اليومي

عصير جريب فروت أو برتقال بيور + ١ بيضة مسلوقة

أو ١ زبادي + شريحة توست

أو ١ بيضة مسلوقة + ٢ شريحة لانشون

أو ٣ ملعقة فول بالليمون + ٥٠ جم جبن قريش

الغداء اليومي

لحوم أو فراخ أو أسماك مسلوقة أو مشوية بدون جلد أو دهن من ١٠٠ جم : ٢٥٠ جم

+ خضروات مسلوقة أو سلاطة ني في ني (بدون سمن أو دهن)

العشاء اليومي

لحوم أو فراخ أو أسماك مسلوقة أو مشوية بدون جلد أو دهن من ١٠٠ جم : ١٥٠ جم

خضروات مسلوقة أو سلاطة ني (بدون سمن أو دهن)

في الأسبوع الثالث

الإفطار اليومي

كوب شاي بالحليب + ١ بيضة مسلوقة + قطعة جبن قريش ٥٠ جم

أو ٣ ملاعق فول بالليمون + ١ ملعقة زيت ذرة أو زيت زيتون + ربع رغيف + شاي بالحليب

أو كوب شاي بالحليب + ١ بيضة مسلوقة + ربع رغيف

الغداء اليومي

طبق سلطة + طبق خضار + ربع فرخة + تفاحه

أو طبق سلطة + ٢ ملعقة فول بالليمون + ربع رغيف + ١ برتقال

أو طبق سلطة + سمك مشوي + ٢ ملعقة أرز مسلووق + شريحة بطيخ أو برتقال ١٥٠ جم

العشاء اليومي

بيضة مسلوقة + قطعة جبنه قريش + ربع رغيف

أو كوب زبادي + بيضة مسلوقة + ربع رغيف

في الأسبوع الرابع

الإفطار اليومي

شريحة جبن شيدر + ١ جريب فروت أو برتقالة
أو ٢ بيضة مسلوقة + شريحة توست
أو ٣ ملاعق كورن فليكس + نصف كوب حليب خالي الدسم

الغداء اليومي

طبق سلطة خضراء + علبة تونة بالماء + ١/٤ رغيف
أو شريحة توست + شريحة جبن شيدر + ١ طماطم + ١ خيار
أو ٣ شريحة هامبورجر + ١ جريب فروت أو ١ برتقال بيور

العشاء اليومي

شريحة ستيك + طبق سلطة خضراء
أو سمك مشوي + طبق سلطة خضراء
أو شرائح لانشون فراخ
أو ربع فرخه + طبق سلطة خضراء

أحدث أساليب التخسيس والتغذية وفق فصائل الدم

مقدمة

كان اختيار الغذاء المتكامل والمناسب لكل فرد وتصميم برامج الرجيم والرشاقة يعتمد في السابق على طبيعة الغذاء نفسه ومكوناته وعناصره دون أدنى اعتبار لفصيلة الدم التي يحملها الإنسان ومدى تأثيرها على جودة الغذاء وفاعلية برامج الرشاقة ولكن الأبحاث العلمية الحديثة غيرت هذه المفاهيم التقليدية وسلطت الأضواء على أهمية فصائل الدم ودورها البارز في حياة الإنسان. فبإمكانك اليوم أن تختار غذائك وما تحتاجه من معادن وإضافات غذائية كما تستطيع أن تتخلص من السمنة وتحصل على الرشاقة كل ذلك بناء على نوع فصيلة دمك والتي ستتحول من مجرد بيان في بطاقتك الشخصية إلى ركيزة أساسية لحياتك الصحية والغذائية تراعيها في كل خطوة من خطواتك في إحدى الدراسات قام الباحثون بوضع نظام غذائي ثابت لمجموعة متشابهة من المرضى اعتمد على تناول الأغذية النباتية والحد من تناول البروتين الحيواني.... فماذا كانت النتيجة؟ لم تتشابه ردود الأفعال تجاه هذا النظام المشترك... فعلى الرغم من أن نسبة كبيرة منهم أبدت تحسنا إلا أن بعضهم لم يحدث لهم أي تحسن أما البعض الآخر فساعت حالتهم الصحية و تكررت الدراسات والأبحاث حول هذا الموضوع واتضح أنه لا توجد صيغة غذائية مثالية للجميع. ولكن ترى ما هو السبب؟

لتفسير ذلك اهتم الباحثون بالتركيز على اختلاف نوع الدم بين الناس باعتبار أن الدم يمثل شيئا جوهريا في الاختلاف بين البشر وهو ذاته أكسير الحياة الذي يمد الغذاء لكل خلايا الجسم و قام الباحثون بتقديم أنظمة غذائية مختلفة لمجموعة كبيرة من الناس يحملون فصائل دم مختلفة و من هنا بدأت تتضح حقيقة الاختلاف في ردود الأفعال تجاه النظم الغذائية المختلفة

أصحاب فصيلة الدم (O) THE HUNTER فصيلة القناص

أصحاب هذه الفصيلة يحملون بصمة الإنسان البدائي الغذائية الذي عاش على الصيد والفنص وأكل لحم الحيوانات لذا فإن اللحوم تعد أفضل الأغذية المتوافقة مع هذه الفصيلة وقد تأهل أصحاب هذه الفصيلة وراثيا لهذا النوع من الغذاء فقد اتضح أنهم يتميزون في الأغلب بوفرة الحمض المعدي الذي ييسر لهم هضم اللحوم بينما يجدون صعوبة بدرجة ما في هضم البيض والألبان والبقول حيث أن هذه الأغذية لم تكن ضمن قائمة الغذاء الأساسي للإنسان البدائي ووفقا لهذه النزعة الغذائية الجينية فقد اكتسبت عملية تمثيل الغذاء عندهم صفة الكيتونية أي تكون أجسام كيتونية بالدم وهذه عبارة عن مواد غير مرغوبة تنتج من إتباع نظام غذائي يعتمد على الإكثار من تناول البروتينات والحد من الكربوهيدرات وهي تحل محل الجلوكوز للحصول على الطاقة ولذا فإن عملية التمثيل الغذائي عند أصحاب هذه الفصيلة تعتبر غير متزنة كما يتميزون بنشاط عال ونظرا لحصولهم على قدر محدود من السرعات الحرارية (لعدم تقبل أجسامهم الكربوهيدرات) فإن ذلك يجعلهم يتميزون أكثر من غيرهم بأوزان طبيعية معتدلة وبما أن أصحاب هذه الفصيلة ينتعشون بأكل اللحوم وبما أن الإفراط في تناول اللحوم يمثل خطرا على الصحة بسبب حصول الجسم على كمية كبيرة من الدهون الحيوانية التي ترفع مستوى الكوليسترول فإنه لكي ينجح النظام الغذائي لهم فإنه يجب تقديم لحوم خفيفة قليلة الاحتواء على الدهون وأن تكون غير معالجة بالهورمونات أو المضادات الحيوية

نموذج لنظام غذائي لفصيلة O الإفطار

٢ شريحة من خبز (إيسين) أو (إيزيكل) أو من الخبز الأبيض مع المربي منخفضة السكريات
٢ بيضة مسلوقة في + ثمرة موز أو عصير أناس + شاي أخضر أو مشروب عشبي
الغذاء

سلطة دجاج شرائح - صدر دجاج - مايونيز - فلفل أخضر - جوز + ٢ ثمرة برفوق + ماء

SNACK وجبات خفيفة

(تين أو بلح أو برفوق أو قرع عسل أو كيك الأرز مع زبدة اللوز)

العشاء

شرائح من لحم الغنم + بصل + بقونس + عصير ليمون أو أسماك + أرز بني + خضروات مسلوقة

أصحاب فصيلة الدم (A) THE CULTIVATOR فصيلة المزارع

أصحاب هذه الفصيلة توارثوا البصمة الغذائية للمزارع القديم الذي اعتمد في أغلب غذائه على ما يحصده من ثمار ونباتات. فهم أكثر الفئات تألفا في غذائهم مع الطبيعة ولذا فإن أفضل نوع من الغذاء يتوافق مع طبيعة أجسامهم هو الغذاء النباتي للطازج الكامل غير المجهز والخالي من الكيماويات والمواد المضافة ونحن بعدنا كثيرا عن هذه للتنوعية الصحية من الأغذية بعدما انتشرت الأغذية المجهزة والمخلوطة بالمواد المضافة بينما قل الاعتماد على الأغذية النباتية الطازجة. لكن أصحاب هذه الفصيلة خاصة يجب عليهم أن يظهروا تحديا في إعادة تعليم الدم ما تعلمه أصلا إن إتباع أصحاب هذه الفصيلة لهذا النظام الغذائي سوف يعود عليهم بالكثير. فبالإضافة لأنه يتوافق مع طبيعة أجسامهم فإنه يوفر لهم الحماية من متاعب صحية هم أكثر عرضة لها بحكم الناحية التكوينية وأهمها أمراض القلب والسكر والسرطان ونظرا لذلك أن أصحاب هذه الفصيلة يتميزون بضعف في جهازهم المناعي فإن إتباع هذا النظام المتوافق معهم يقاوم هذا الضعف وينشط من كفاءة الجهاز المناعي أي أن الالتزام بنظام غذائي سليم ومتوافق مع طبيعة الجسم لا يهدف فحسب لمد الجسم بالمغذيات الضرورية وإنما يهدف كذلك لتقليل القابلية الزائدة للإصابة بأبرز أمراض العصر وهي الأمراض السابقة

نموذج لنظام غذائي لفصيلة (A) الإفطار

كوب ليمونادة على الريق + شوفان مع لبن الصويا والعسل الأسود + عصير جريب فروت
قهوة أو مشروب عشبي

الغداء

سلطة يوناني (خس + كرفس + طماطم + بصل + جبن لبن الماعز + ليمون)
شورية خضار + شريحة خبز + ثمرة تفاح + مشروب عشبي

SNACK وجبات خفيفة

زبادي بالفواكه + شاي أخضر + خضروات طازجة

العشاء

صدر ديك رومي أو ديك بلدي + حبوب مسلوقة أو شوربة فول نابت
مشروب عشبي

أصحاب فصيلة الدم (B)

THE NOMAD فصيلة البدوي

تتشابه هذه الفصيلة في كثير من النواحي مع فصيلة الدم (O) لكنها تعتبر نوعا أكثر تطورا فأصحاب هذه الفصيلة أشبه بالإنسان البدوي الذي جمع بين صفات الإنسان البدائي والمتحضر أو يمكن القول أنه يمثل مرحلة وسطى من رحلة الارتقاء وبناء على ذلك فإن أصحاب هذه الفصيلة يتوافقون مع تناول الأغذية الحيوانية وتناول الأغذية النباتية أي أن الصفة الغالبة لغذائهم هي التوازن وكحال الإنسان البدوي فإن أصحاب هذه الفصيلة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة أمراض المدنية الحديثة كمرض القلب والسرطان حتى في حالة الإصابة بها فأنهم أكثر مقدرة على الشفاء منها أو التكيف معها وهذا العامل يتيح لهم مزيدا من الحرية في اختيار الغذاء - كما أنه يتميز أصحاب هذه الفصيلة بجهاز مناعي قوى قادر على حماية الجسم والفتك بالأعداء الغزاة من الجراثيم المختلفة لكنه في نفس الوقت أكثر قابلية بالنسبة للفصائل الأخرى للإصابة باضطرابات الجهاز المناعي ذاته مثل مرض الذئبة ومرض التصلب المتعدد ومرض الروماتويد وهي ما نسميها بأمراض المناعة الذاتية- وفي حالة إتباع أصحاب هذه الفصيلة للنظام الغذائي المتوافق معهم فإن ذلك يتيح لهم فرصة أكبر عادة من الفصائل الأخرى للشفاء من الأمراض والتمتع بحياة صحية طويلة بإذن الله

نموذج لنظام غذائي لفصيلة (B)

الإفطار

مزيد من عصير فاكهة + ملعقة زيت حار + عصيدة من نخالة الأرز مع الموز واللبن

أو بيضة مسلوقة في الماء المغلي + ٢ شريحة من خبز أسمر + شاي أخضر

الغداء

سلطة سبانخ أو سلطة خضراوات + شريحة خبز + تونة محفوظة في الماء مع مايونيز

مشروب عشبي

SNACK وجبة خفيفة

زبادي بالفواكه + مشروب عشبي

العشاء

لحم ماعز أو أرانب + خضراوات مسلوقة بروكلي ، جزر، كرنب

سلطة فواكه + مشروب عشبي

أصحاب فصيلة الدم (AB)

THE ENIGMA فصيلة الغامض

هي أصل الفصائل وأقدمها فان فصيلة (O) إذا كانت فصيلة الدم هي أحدثها وأقلها شيوعا فحمر هذه الفصيلة يقل (AB) الدم عن ألف سنة وتتراوح نسبة وجودها بين البشر ما بين ٢-٥ في المائة هذه الفصيلة غير واضحة الملامح أو غير مستقلة في صفاتها إذ يعترئها شيء من الغموض فهي تتميز بالعديد من الأنتيجينات التي تجعلها أحيانا شبيهة بفصيلة الدم (A) وأحيانا أخرى شبيهة بفصيلة الدم (B) لكنها في الأغلب تمثل اندماجا لصفات هاتين الصفتين بصفة عامة لا تتوافق أغلب الأغذية غير المتوافقة مع فصيلة الدم (B) ومع فصيلة الدم (A) مع هذه الفصيلة. لكن هناك بعض الاستثناءات فبعض أنواع اللكتينات التي تجلط مختلف فصائل الدم الأخرى تكون أقل تأثيرا بالنسبة لهذه الفصيلة والتي تجمع بين الأجسام المضادة للفصيلة (A) والأجسام المضادة للفصيلة (B) فعلى سبيل المثال تعتبر الطماطم غذاء غير متوافق مع فصيلة الدم (A) أو فصيلة الدم (B) لاحتوائها على لكتينات ضارة لكن هذا الضرر لا يتضح بالنسبة لأصحاب فصيلة الدم (AB) فيمكنهم تناول الطماطم

نموذج لنظام غذائي لفصيلة (A)

الإفطار

كوب ليمونادة على الريق + كوب عصير جريب فروت + بيضة مسلوقة في الماء المغلي
٢ شريحة خبز ايسين مع مربى طبيعية أو قليلة السكريات + قهوة

الغداء

٤ شرائح من صدر ديك رومي أو ديك بلدي + ٢ شريحة من خبز الشعير + سلطة خضراء

مشروب عشبي

SNACK وجبة خفيفة

زبادي بالفواكه

العشاء

سمك السالمون بالليمون والشبت + أرز بني + سلطة سبانخ أو سلطة خضراوات

قهوة منزوعة الكافيين

رجيم ينقص من ١٠ إلى ١٢ كيلو في ٥ أسابيع

Lose weight

يتكون من ٥ أسابيع مريح جداً ينزل وزنك ولكن مهم جداً المشي يومياً في البداية نصف ساعة ثم ساعة وأكثر على حسب قدرة الاحتمال

الأسبوع الأول

الإفطار

٥ تمرات + حليب خالي من الدسم
من الساعة ١٠ إلى ١١ حبة تفاح احمر أو اخضر
الفداء

اختياري من بين هذا الوجبات على أيام الأسبوع

- ١- ٢ قطع لحم متوسطه + سلطه أو تبولة (صحن صغير) + ربع رغيف خبز اسمر
- ٢- صدر دجاجة + سلطة وخيار وثوم ونعناع + ربع رغيف خبز اسمر
- ٣- علبة تونة + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

المغرب

من ٣ إلى ٥ تمرات + كوب ماء

العشاء

خس + سلطة وخيار + عصير أناتاس وكيوي

الأسبوع الثاني

الإفطار

٥ تمرات + نسكافيه بالحليب بدون سكر

من الساعة ١٠ إلى ١١ عصير أناتاس أو برتقال أو جريب فروت (كوب واحد فقط)

الغداء اختياري

٢ بيضة مسلوقة + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

٣ ملاعق فول + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

١/٤ فرخه + تبولة + ربع رغيف خبز اسمر

ستيك + سلطة وخيار + ربع رغيف خبز اسمر

المغرب

حبة فاكهه أو عصير أو ٥ تمرات

العشاء

خس + لبن + فاكهه (برتقاله + كيوي)

سلطه + عصير الخلطة (أناناس + كيوي)

الأسبوع الثالث

الإفطار

شريحة توست + جبنة + خس + خيار + طماطم + حليب قليل الدسم

٢ : ٥ تمرات + حليب قليل الدسم

من الساعة ١٠ إلى الساعة ١١ عصير فقط

الغداء

سلطه + ٣ نقائق + ربع رغيف خبز اسمر

نصف علبة فاصوليا خضراء + سلطه خضراء + ربع رغيف خبز اسمر

همبرجر أو ٣ شرائح مرتديلا + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

سمكه + سلطه + ربع رغيف خبز اسمر

المغرب

حبة فاكهه أو عصير أو ٥ تمرات

العشاء

خس + لبن قليل الدسم + ٢ فاكهه

سلطة بالخيار + عصير الخلطة (أناناس + كيوي)

الأسبوع الرابع

الإفطار

٣ : ٥ تمرات + حليب قليل الدسم

من الساعة ١٠ إلى ١١ كوب عصير فقط

الغداء اختياري

١ همبرجر + سلطة + ربع رغيف خبز أسمر

٢ بيض + سلطة + ربع رغيف خبز أسمر

علبة تونة + سلطة + ربع رغيف خبز أسمر

المغرب

فاكهة أو عصير أو ٣ تمرات

العشاء

سلطة + لبن + ٢ فاكهة

الأسبوع الخامس

الإفطار

٥ تمرات + حليب قليل الدسم

الغداء اختياري

سلطة + ٢ همبرجر مشوي + ربع رغيف خبز أسمر

من ٧ إلى ١٠ حبات ربيان مشوي أو مسلوق + سلطة + ربع رغيف خبز أسمر

٣ ملاعق فول + سلطة وخيار + ربع رغيف خبز أسمر

المغرب

حبة فاكهة أو عصير أو ٥ تمرات

العشاء

خس + لبن قليل الدسم + ٢ فاكهة

سلطة بالخيار + عصير الخلطة (أناناس + كيوي)

رجيم الردة للفخذ والإرداف والبطن لمدة ٦ أسابيع تعليمات

يمكن شرب كوب شاي بالحليب مره واحده باليوم - ممكن استخدام بدائل السكر
يجب شرب الماء بكثرة حوالي ١٢ كوب باليوم منهم كوب أو اثنين قبل كل وجبة
الرجيم ٦ أيام ويوم راحة في كل الأسابيع الستة يجب القيام ببعض التمارين الرياضية يوميا
صباحا ومساءا لمدة ربع ساعة أو حسب المقدرة

الأسبوع الأول

الإفطار

بيضة مسلوقة أو كوب زبادي + شريحة توست أو ربع رغيف + ٣ ملاعق رده أو ٢ قرص
ردة

بين الإفطار والغداء

حبه واحده من الفاكهة موزة أو تفاح أو برتقال + ملعقة رده

الغداء

طبق خضار بدون سمن أو زيت + سلطه خضراء + سمكة مشوية أو ربع دجاجة أو قطعتين
لحم + ٣ ملعقة رده أو ٣ قرص رده

بين الغداء والعشاء

حبه واحده من الفاكهة (موزة أو تفاح أو برتقال) + ملعقة رده

العشاء

كوب زبادي + بيضة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده
أو شريحة لحم صغيرة + ١ توست + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده
أو ٢ ملعقة جبن قريش أو جبن قليل الدسم + شريحة توست + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص
رده

الأسبوع الثاني

الإفطار اليومي

اختياري أي من الآتي

كوب عصير برتقال أو برتقالة كاملة + بيضة مسلوقة + شريحة توست + ربع رغيف + ٣

ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

كوب زبادي + ثمرة فاكهة ويفضل البرتقال أو التفاح لاحتوائهم على الألياف + ٣ ملاعق رده

أو ٣ قرص ردة

تفاحة كاملة بقشرها + قطعة جبن قريش + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

الغذاء اليومي

اختياري أي من الآتي

١ أو ٢ شريحة توست رجيم + شريحة جبن شيدر + ثمرة فاكهة (تفاح أو برتقال) + ٣

ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

٢ شريحة توست رجيم + علبة تونة صغيرة بدون زيت أو سمكة مشوية متوسطة + سلطة

خيار (٢ ملعقة زبادي وخيارة) + ثمرة فاكهة + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

٤ ملاعق فول بالليمون والكمون + ٢ شريحة توست رجيم + ثمرة فاكهة + ٣ ملاعق رده

أو ٣ قرص ردة

العشاء اليومي

اختياري أي من الآتي

(يمكن تبديل وجبة الغذاء بالعشاء حسب الرغبة)

ربع فرخة مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + ٤ ملاعق خضار سبانخ أو فاصوليا أو

خرشوف لاحتوائهم على الكثير من الألياف + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

شريحة سمك أو سمكة مشوية أو تونة بدون زيت + ٢ ملعقة أرز ويفضل الأرز الأسمر

+ ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص ردة

الأسبوع الثالث

الإفطار

٤ ملاعق فول بليمون أو كوب زبادي أو بيضة مسلوقة + شريحة توست + قهوة أو شاي
 بلبن منزوع الدسم + ٣ ملاعق رده أو ٢ قرص ردة

العشاء

أي كمية من الخضار المشكل المطبوخ في طواجن أو مسلوق أو ني × ني وممكن تبديل

الخضار المسلوق بالسلطة الخضراء

+ أي كمية من السمك المشوي أو التونة بدون زيت أو أفراخ مشوية
 ويضاف إلى الوجبة ٣ ملعقة رده أو ٣ قرص رده

العشاء

كوب زبادي + ٢ شريحة توست

أو ٥ ملاعق جبن قريش أو جبن خالي الدسم + ١ شريحة توست

أو بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء

و يضاف للوجبة ٣ ملاعق رده أو ٣ قرص رده

الأسبوع الرابع

الإفطار

شريحة توست + ٢ ملعقة عسل

أو ٢ بيضة + شريحة لانشون

أو كوب زبادي ومعلقة ردة

مع وجبة الإفطار ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة

بين الإفطار والعشاء

حبه واحد من الفاكهة جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر + ملعقة رده

العشاء

طبق خضار بدون سمن أو زيت أو سلطه خضراء

نصف دجاجة أو قطعتين لحم بحجم ٤/١ كيلو أو ٥ شرائح رومي مدخن

٢ملعقة رده أو ٢ قرص رده

بين الغداء والعشاء

حبه واحده من الفاكهة (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر) + ملعقة رده
العشاء مثل الغداء

بعد العشاء بساعتين عند الإحساس بالجوع

حبه واحده من الفاكهة (جريب فروت أو تفاح أو برتقال أو ٢ تمر) + ملعقة رده
الأسبوع الخامس
الإفطار

شريحة توست + ٢ ملعقة عسل أو مربى

أو شريحة توست + ٥ ملعقة جبنه قريش أو جبن منزوع الدسم

مع وجبة الإفطار يجب تناول ٣ أكواب ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة
الغداء

الاختيار الأول : مكرونه مسلوقه أي كمية (يمكن إضافة كاتشب) + سلطه خضراء أو خضار
مسلوق ني × ني

الاختيار الثاني : بطاطس مسلوقه أي كمية + سلطه خضراء أو خضار مسلوق ني × ني

الاختيار الثالث : أرز مسلوق أي كمية + سلطه خضراء أو خضار مسلوق أو ني × ني
مع وجبة الغداء يجب تناول ٣ أكواب ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة
العشاء

صنف واحد من فاكهه المسموح بها

مع وجبة العشاء يجب تناول ٣ أكواب ماء + ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة
الأسبوع السادس

الإفطار ثابت في جميع الأيام

تفاحة + قهوة أو شاي بحليب منزوع الدسم ويمكن استخدام بدائل السكر

اليوم الأول

الغداء

ربع دجاجة مشوية أو علبة تونة + ٤ ملاعق أرز أو ٤ ملاعق مكرونة + ٥ ملاعق سلطة
العشاء

٢ بيضة مسلوقه + سلطه خضراء

اليوم الثاني

الغداء

علبة تونة مصفاة من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطه خضراء

العشاء

١٠٠ جم بطاطس مسلوقة + سلطة خضراء + حبة فاكهة (تفاح أو خوخ أو كمثري)

اليوم الثالث

الفداء

٢ شريحة لحم + سلطة خضراء + خضار مسلوقة

العشاء

٥ ملاعق جبن قريش أو بيضة مسلوقة + ١ توست رجيم

اليوم الرابع

الفداء

علبة تونة مصفاة من الزيت أو سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء أو خضار

مسلوقة بأي كمية

العشاء

٥ ملاعق جبنه قريش + بيضة مسلوقة + ١ توست رجيم

اليوم الخامس

الفداء

٤ قطع لانشون أو رومي أو ربع دجاجة + سلطة خضراء أو خضار مسلوقة + ١ برتقالة

العشاء

صنف واحد من الفاكهة لا يزيد عن ٣ ثمرات

اليوم السادس

الفداء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

العشاء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

اليوم السابع

الفداء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

العشاء

سمكة مشوية متوسطة الحجم + سلطة خضراء بأي كمية

ويشرب قبل كل وجبة كوب ماء كبير مع أخذ ٢ حبة ردة أو ٢ ملعقة ردة

الرجيم الكيميائي

يتميز هذا النظام باحتوائه على قدر من الكربوهيدرات وافتقاره إلى النشويات والدهون، وما يؤخذ عليه هو قلة السكريات به، ويتميز هذا النظام باحتوائه على قدر كبير من البروتينات الحيوانية مما يجعله غير مفضل للبدناء فوق الأربعين عاماً وهذا النظام يصلح للبدناء الأصحاء فقط ولا يصلح مطلقاً لمرضى الضغط أو السكر أو القلب

شروط الرجيم الكيميائي

- ١- ينبغي البدء في هذا النظام إلا بعد أن تكون عزميتك وإرادتك قوية على الاستمرار فيه لمدة أربعة أسابيع متواصلة، فلا يجوز التوقف أو كسر هذا الرجيم، وإذا حدث ذلك يجب إعادته من بدايته
- ٢- جميع الفواكه مسموح بها في هذا النظام عدا البلح، العنب، والتين، مع التقليل من تناول المانجو، والموز قدر الإمكان والامتناع نهائياً عن الفواكه المجففة مثل (المشمشية، القراصيا، والزبيب)
- ٣- لا يتم تناول أي طعام بعد الفواكه إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل، وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة ومن الأفضل تناولها بعد ٣-٤ ساعات من الطعام
- ٤- يجب أن تكون اللحوم المستخدمة في هذا النظام خالية تماماً من الدسم مع تجنب تناول لحوم الضأن
- ٥- الامتناع تماماً عن تناول اللحوم المقلية أو المحمرة وتستبدل بالسلوق أو المشوي
- ٦- ليس هناك مانع من تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام بشرط عدم إضافة سكر، ومن الممكن استخدام بدائل السكر مثل السويت دايت والسكرول
- ٧- في هذا النظام يفضل تناول كميات كبيرة من الماء قبل أو بين الوجبات
- ٨- من المهم إتباع النظام الكيميائي بنفس ترتيب الوجبات ونفس نوعية الطعام مع عدم الإضافة أو التبديل إلا في أضيق الحدود
- ٩- عند الإحساس بالجوع من الممكن تناول الخضراوات الطازجة مثل الخيار أو الخس أو تناول الفواكه مثل البرتقال، الجريب فروت، الشمام، والتفاح. بشرط مرور ٣ ساعات على آخر طعام
- ١٠- الرياضة عنصر أساسي ومهم مع هذا الرجيم حتى نحقق النتائج المرجوة.. ويفضل المشي في الهواء الطلق

نموذج للرجيم الكيميائي لمدة شهر كامل

الإفطار

موحد فترة الشهر

ثمرة فاكهة (ما عدا البلح، العنب، والتين) + بيضة مسلوقة أو جبن قريش (٥٠ جراماً) أو
ثلاث ملاعق فول + ربع رغيف

اليوم الأول

الفداء

نوع من الفاكهة (برتقال، جريب فروت، أناناس، كمثرى، جوافة، بطيخ، شمام، فراولة)
العشاء

لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام) سلطة خضراء (خيار، طماطم، خس، فلفل)،

اليوم الثاني

الفداء

ثمرة فاكهة (ما عدا الممنوعات) ربع فرخة مسلوقة أو مشوية بدون جلد + طماطم وخيار
العشاء

٢ بيضة مسلوقة + ربع رغيف خبز أسمر + سلطة خضراء

اليوم الثالث

الفداء

جبن قريش أو جبن أبيض منزوع الدسم (٢٠٠ جرام) + طماطم وخيار + ربع رغيف أسمر
العشاء

لحم مشوي أو مسلوق بدون أي دهون (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء

اليوم الرابع

الفداء

فاكهة صنف واحد (ما عدا الممنوع)

العشاء

لحم مشوي أو مسلوق (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء

اليوم الخامس

الفداء

٢ بيضة مسلوقة + خضار موتيه (كوسة، خرشوف، سبانخ، قرنبيط، فاصوليا)

العشاء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

اليوم السادس

الفداء

فاكهة صنف واحد أي كمية

العشاء

لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

اليوم السابع

الفداء

ربع فرخة مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء + خضار سوتيه

العشاء

خضار سوتيه + سلطة خضراء

اليوم الثامن

الفداء

سلطة خضراء + ٢ بيضة مسلوقة

العشاء

ثمرة فاكهة (ما عدا الممنوعات) - كوب زبادي منزوع الدسم

اليوم التاسع

الفداء

سلطة خضراء + ٢ بيضة مسلوقة

العشاء

ثمرة فاكهة (برتقال، جريب فروت) + ٢ بيضة مسلوقة

اليوم العاشر

الفداء

خيار وطماطم أي كمية لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام)

العشاء

خضار سوتيه + ٢ بيضة مسلوقة

اليوم الحادي عشر

الفداء

جبن قريش (٢٠٠ جرام) + خضار سوتيه

العشاء

خضار سوتيه + كوب زبادي

اليوم الثاني عشر

الفداء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + طماطم وخيار

العشاء

خضار سوتيه + ٢ بيضة مسلوقة

اليوم الثالث عشر

الفداء

لحم مشوي أو مسلوق (٢٠٠ جرام) طماطم + خيار

العشاء

سلطة فواكه (ما عدا الممنوعات)

اليوم الرابع عشر

الفداء

ربع فرخة مشوية أو مسلوقة + خضار سوتيه + خيار وطماطم

العشاء

ثمرة فاكهة + ربع فرخة + خيار وطماطم

اليوم الخامس عشر

الفداء

فواكه (ما عدا الممنوعات)

العشاء

فواكه (ما عدا الممنوعات)

اليوم السادس عشر

الفداء

خضار سوتيه + سلطة خضراء

العشاء

خضار سوتيه + سلطة خضراء

اليوم السابع عشر

الفداء

فواكه (ما عدا الممنوع)

العشاء

فواكه (ما عدا الممنوع)

اليوم الثامن عشر

الفداء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

العشاء

سمك مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء

اليوم التاسع عشر

الفداء

لحم مسلوق أو مشوي أو ربع فرخة (٢٠٠ جرام) + خضار سوتيه

العشاء

لحم مسلوق أو مشوي أو ربع فرخة (٢٠٠ جرام) + خضار سوتيه

اليوم العشرون

الفداء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

العشاء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

اليوم الواحد والعشرون

الفداء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

العشاء

نوع واحد من الفاكهة (ما عدا الممنوعات)

اليوم الثاني والعشرون

الفداء

ثمرة فاكهة

سمك مشوي أو لحم مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء + ربع رغيف

العشاء

ثمرة فاكهة + سمك مشوي أو لحم مشوي (٢٠٠ جرام) + سلطة خضراء + ربع رغيف

اليوم الثالث والعشرون

الفداء

ثمرة فاكهة + ٢ قطعة لحم مشوية (٢٠٠ جرام) + طماطم وخيار

العشاء

ثمرة فاكهة + ٢ قطعة لحم مشوية (٢٠٠ جرام) + خبز أسمر (ربع رغيف)

اليوم الرابع والعشرون

الفداء

سمك مشوي أو تونة بدون زيت + طماطم وخيار + خضار سوتيه

العشاء

ثمرة فاكهة + جبن قريش أو جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً) + ربع رغيف

اليوم الخامس والعشرون

الفداء

ربع فرخة مشوية أو مسلوقة + طماطم وخيار

العشاء

جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء + ربع رغيف

اليوم السادس والعشرون

الفداء

ثمرة فاكهة + ربع فرخة + طماطم وخيار

العشاء

جبن قريش (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء

اليوم السابع والعشرون

الفداء

خضار سوتيه أي كمية + سلطة خضراء

العشاء

جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً) أو زبادي منزوع الدسم (علبة صغيرة)

سلطة خضراء أي كمية + ربع رغيف

اليوم الثامن والعشرون

الفداء

سمك مشوي أو تونة بدون زيت (١٥٠ جراماً) + سلطة خضراء + ربع رغيف

العشاء

جبن خالي الدسم (١٥٠ جراماً)، أو زبادي + سلطة خضراء + ربع رغيف

الرجيم الكيميائي ٢

الأسبوع الأول

يوم السبت

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

صنف واحد من الفاكهة وبأي كمية شمام، برتقال، تفاح، كمثرى، فراولة، خوخ، بطيخ

العشاء

لحم مشوي خالي من الدهون ماعدا اللحم الضأن

يوم الأحد

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

دجاج مسلوق منزوع الجلد + ثمرة برتقال واحدة أو ثمرة جريب فروت + طماطم

العشاء

٢ بيضة + سلطة + توست رجيم + برتقالة واحدة

يوم الاثنين

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + ١-٢ بيضة مسلوقة

الغداء

جبين قريش أو جبين أبيض بدون دسم بأي كمية + ربع رغيف خبز محمص + طماطم

العشاء

لحم مشوي خالي من الدهون

يوم الثلاثاء

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

صنف واحد من الفواكه وبأي كمية

العشاء

لحم مشوي + سلطة

يوم الأربعاء

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة كوسة أو فاصوليا

العشاء

سمك أو جمبرى مشوي أو تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء + برتقالة واحدة أو

ثمرة جريب فروت

يوم الخميس

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

صنف واحد من الفواكه وبأي كمية

العشاء

لحم مشوي + سلطة

يوم الجمعة

الإفطار

نصف برتقالة + ٢ بيضة مسلوقة

الغداء

دجاج مسلوقة أو مشوي + خضار مسلوقة + برتقالة واحدة

العشاء

خضار مسلوقة

الأسبوع الثاني

يوم السبت

الإفطار

نصف برتقالة + ١ بيضة مسلوقة

الغداء

٢ بيضة مسلوقة + سلطة

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقالة

يوم الأحد

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت

الفداء

لحم مشوى + سلطة

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقالة

يوم الاثنين

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف جريب فروت + ١-٢ بيضة مسلوقة

الفداء

لحم مشوي + خيار

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقالة واحدة

يوم الثلاثاء

الإفطار

نصف برتقالة أو نصف ثمرة جريب فروت + ١-٢ بيضة مسلوقة

الفداء

٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش أو جبن أبيض + خضار مسلوقة

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة + طماطم

يوم الأربعاء

الإفطار

نصف برتقالة + ١-٢ بيضة مسلوقة

الفداء

سمك أو جمبرى

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوقة

يوم الخميس

الإفطار

نصف برتقالة + ١ - ٢ بيضة مسلوقة

الفداء

لحم مشوى + برتقالة

العشاء

سلطة فواكه

يوم الجمعة

الإفطار

نصف برتقالة + ١ - ٢ بيضة مسلوقة

الفداء

دجاج مسلوقة أو مشوى + طماطم + خضار مسلوقة + برتقالة

العشاء

دجاج مسلوقة + طماطم + برتقالة واحدة

الأسبوع الثالث

يوم السبت

طوال اليوم أي نوع من الفواكه ما عدا "العنب، المانجو، التمر، الموز، والتين

يوم الأحد

طوال اليوم أي نوع من الخضراوات

يوم الاثنين

طوال اليوم أي نوع من الفاكهة وأي نوع من الخضار المسلوقة وأي نوع من السلطة بأي

كمية وفي أي وقت

يوم الثلاثاء

سمك أو جمبرى مشوى أو مسلوقة بأي كمية وسلطة خس + جرجير فقط

يوم الأربعاء

لحم مشوى أو مسلوقة خالي من الدهون ما عدا اللحم الضأن

يومي الخميس والجمعة

فاكهة صنف واحد وأي كمية في أي وقت

الأسبوع الرابع

الكمية المذكورة في كل يوم توزع على اليوم بدون موعد محدد ولكن بدون أي زيادة

يوم السبت

٤ شرائح لحم مشوى أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة + ٣ ثمرات طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت + قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + برتقالة واحدة

يوم الأحد

٢ شريحة لحم مشوية + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار + قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + برتقالة واحدة أو ثمرة جريب فروت + ثمرة فاكهة

يوم الاثنين

ملعقة جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم + ٢ ثمرة خيار + ٢ ثمرة طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت ومغسولة في الماء + طبق صغير خضار مسلوق + ربع رغيف بلدي +

برتقالة واحدة

يوم الثلاثاء

نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار + ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة متوسطة الحجم

يوم الأربعاء

ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٢ بيضة مسلوقة + خس + ٣ ثمرات طماطم + ٤ ثمرات خيار + برتقالة واحدة

يوم الخميس

٢ صدر دجاجة مسلوقة + ثمن كيلو جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم + ٢ ثمرة طماطم + ٢ ثمرة خيار + ربع رغيف بلدي + كوب زبادي منزوع الوجه + ثمرة فاكهة

يوم الجمعة

ملعقتان من الجبن القريش أو الجبن الأبيض بدون دسم + ٢ ثمرة خيار + ٢ ثمرة طماطم + علبة تونة مصفاة من الزيت + طبق صغير خضار مسلوق + قطعة توست أو ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة

رجيم ١٠ كيلو في أسبوع مع طحين بذرة الكتان

إن النقص في هذا النظام نقص حقيقي لأنه يتم من دهن الجسم لذا ليس من السهل إعادة تكوينه في فترات قصيرة لذلك يبقى الشخص دون زيادة لفترات طويلة جدا طالما حافظ في أكله على نظام متوازن وقلل من السكريات والدهون وإن النقص وأن كان كبيرا لا يؤثر على أي من القياسات الحيوية داخل الجسم ولا يؤثر على الصحة ما دام المتعالج يأخذ الحيلة بتناول الوجبات الموجودة فيه دون حذف الوجبات يصلح لجميع الأعمار ولا ضرورة للفيتامينات مع ضرورة الالتزام بالوجبات المذكورة دون تعديل مع العلم إن حيز المعدة يبدأ في النقصان بالتدريج فيجد الشخص نفسه يصل إلى مرحلة الشبع بسرعة شديدة وإحساس بالحيوية حين يتعود الجسم على هذا النظام وسوف نستخدم في هذا الرجيم مطحون بذرة الكتان مع السلطة أو الزبادي

التعليمات في هذا الرجيم

- مسموح تناول خس أو خيار بين الوجبات (اختيار صنف واحد) ولكن قبل الوجبة بساعتين
- الزبادي هو زبادي أكتيفيا لأنه يساعد على الهضم الجيد وتحسين عملية شد الجسم
- عدم استهلاك الحلويات لأنها تعمل على قتل هذا الرجيم وأيضا ببطء في نزول الوزن
- غير مسموح مشروبات الدايت لأنها بالغالب تكون تجارية وتؤثر على البرنامج
- عدم استهلاك السكر العادي ويرجى استخدام سكر دايت ومنهم
- محاربة الإمساك قدر الإمكان وتناول الأعشاب المسهلة
- مسموح شرب القهوة والشاي والأعشاب (بدون سكر)
- عمل رياضة مدة ربع ساعة وهي المشي فقط
- تناول الطعام ببطء حتى تحس بالشبع السريع
- شرب ٨ أكواب من الماء يوميا وأكثر

الفطور اليومي

٢ بيضة مسلوقة + حبة خيار + مرتديلا حسب الرغبة أو جبنة قريش

السبت

الفداء

صحن سلطة بدون طماطم وجزر

والسبب أن الطماطم فيها أملاح وتحبس سوائل الجسم والجزر غني بالسعرات التي من شأنها

تقوم بعمل في بطء نزول الوزن

العشاء

لحم مشوي (قطعة ستيك) خالية من الملح وزبادي الأكتيفيا

الأحد

الفداء

دجاج مسلوق أو مشوي وأكتيفيا بملعقة من مطحون بذرة الكتان

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + سلطه (خيار، خس ، فلفل اخضر وملفوف وبقدونس)

الاثنين

الفداء

جبين قريش أو جبين منزوع الدسم مقدار ٨٠ جم

العشاء

لحم مشوي أو مفروم أو صدر دجاجة مسلوق أو مشوي

الثلاثاء

الفداء

حبه كيوي أو حبتين

العشاء

علبة تونة بالماء وإذا كان فيها زيت يجب أن يصفى مع لبن أكتيفيا

وملعقة صغيرة مطحون بذرة الكتان

الأربعاء

الفداء

خضار مسلوق ويجب عدم إضافة الملح إلا بكمية بسيطة

العشاء

سمك أو جمبري أو تونة مصفاة من الزيت + سلطه مع لبن أكتيفيا

الخميس

الفداء

لحم مسلوق وسلطة بملعقة من مطحون بذرة الكتان

العشاء

صحن شاورما بدون خبز (فقط هذا اليوم)

الجمعة

الفداء

دجاج مسلوق + صحن سلطة خضراء + لبن أكتيفيا

العشاء

مرتديلا بقرى (٣ شرائح) لبن أكتيفيا

رجيم ١٠ كيلو في ٨ أيام

اليوم الأول والثاني

الإفطار

نصف تفاحة

الغداء

٢ تفاحة

العشاء

تفاحة فقط

اليوم الثالث والرابع

الإفطار

نصف علبة زبادي لايت

الغداء

علبة ونصف زبادي لايت

العشاء

نصف علبة زبادي

اليوم الخامس والسادس

الإفطار

نسكافيه ممكن سكر دايت

الغداء

طبق خس مقطع وعليه ليمونة

العشاء

مثل الغداء

اليوم السابع والثامن

الإفطار

نسكافيه

الغداء

٢ صدر دجاجة مشوي أو مسلوق

العشاء

١ صدر دجاجة مشوية

رجيم الماء لمدة أسبوع

هل سأشرب ماء فقط بالطبع لا ومن المستحيل أن يوجد نظام غذائي يعتمد على الماء فقط لأنه سيكون وسيلة لموت البطيء ، ولكن هذا النوع من الرجيم يسمى بذلك لاعتماده على الماء بصورة أكبر وبطريقة منظمة وله مواعيد وبدرجة حرارة معينة إلى جانب الطعام المنظم حتى يعطى النتيجة المرغوبة وقد انتشر في الآونة الأخيرة الكثير من الرجيم الذي يسمى برجيم الماء وبالطبع نتائج كلا منهما مختلفة والميزة المشتركة أنه سريع في خسارة الوزن وإليك عدة أنواع مختلفة من رجيم الماء تختلف في المدة والنتيجة الاستمرار طوال فترة الرجيم على شرب ٢ كوب من الماء ويطبق نظام الإفطار والغداء والعشاء على نمط واحد لمدة أسبوع الإفطار يكون بعد نصف ساعة من شرب الماء

الإفطار

٢ كوب ماء

توست + بيضة مسلوقة + برتقالة أو جريب فروت

بعد ثلاث ساعات من الإفطار يتم شرب كوب ماء كبير + تفاحة أو خس

الغداء

٢ كوب ماء كبير

+ لحم أو سمك أو تونة مشوي أو مسلوق بأي كمية مع نزع الجلد من الدجاج

+ سلطة بأي كمية

بعد ثلاث ساعات من الغداء يتم تناول كوب ماء كبير + تفاحة

العشاء

٢ كوب ماء كبير

+ لحم أو دجاج أو تونة أو سمك مشوي أو مسلوق بأي كمية

+ خضار مسلوقة أو مشوي + سلطة

رجيم الماء لمدة ٦ أيام

انه يفقد من الوزن حوالي ٧ - ٨ كيلو في خلال ٦ أيام وهو أكثرهم تعقيدا

يبدأ اليوم الأول

بشرب كوب ماء دافئ على الريق ثم بعد ساعة

الإفطار

تناول بيضة مسلوقة مع قطعة توست

الغداء

شرب ٢ كوب ماء دافئ قبل الأكل ثم تناول طبق شوربة خضار و ٢ قطعة لحم مشوية مع

قطعة توست

بعد الغداء بساعة أكل أي نوع من الفاكهة

العشاء

تناول كوب عصير برتقال مع كوب زبادي منزوع الدسم

اليوم الثاني

يبدأ بشرب ٢ كوب ماء دافئ وبعد ساعة

الإفطار

يتم تناول كوب شاي باللبن مع بيضة مسلوقة

الغداء

شرب كوب ماء دافئ وطبق شوربة فراخ ونصف فرخه مسلوقة وطبق سلطة خضراء مع

قطعة توست رجيم

وبعد ساعة من الغداء يتم تناول كوب عصير من البرتقال

العشاء

كوب لبن خالي الدسم و أي نوع من الفاكهة

اليوم الثالث

يتم تناول ٢ كوب ماء دافئ وبعده بساعة

الإفطار

قطعة جبن قريش وقطعة من توست الرجيم

الغداء

يتم تناول ٣ أكواب ماء دافئ وطبق خضار باللحم المفروم وقطعة توست رجم و ٣ ملاعق أرز
بعد الغذاء بثلاث ساعات يتم شرب كوب ماء دافئ

العشاء

يتم تناول بيضة مسلوقة أو ٣ ملاعق فول بالليمون والبهارات مع قطعة من التوست

اليوم الرابع

يبدأ بشرب ٣ أكواب ماء دافئ

الإفطار

٣ ملاعق فول بالليمون والبهارات

يتم شرب ٢ كوب ماء دافئ قبل الغذاء بساعة

الغداء

يتم تناول شوربة سمك مع طبق سلطة خضراء و ٣ سمكات مشوية و ٣ ملاعق من الأرز

العشاء

يتكون من كوب ماء دافئ مع كوب زبادي منزوع الوجه و ٢ ثمرة فاكهة متوسطة الحجم

اليوم الخامس

الإفطار

شرب ٣ أكواب ماء دافئ مع قطعة جبن أبيض خالي الدسم مع قطعة توست رجم وكوب

شاي باللبن بدون سكر

الغداء

شرب ٣ أكواب ماء دافئ مع طبق شوربة لحم منزوع الدهن و ٣ قطع لحم مشوية

العشاء

شرب ٢ كوب ماء دافئ وبيضة مسلوقة وقطعة توست رجم أو كوب لبن منزوع الدسم

اليوم السادس

الإفطار

شرب ٤ أكواب ماء دافئ وكوب عصير فواكه طبيعية أو كوب شاي

الغداء

شرب ٢ كوب ماء دافئ لحم مشوي أو سمك مشوي منزوع دهن أو جلد + سلطه خضراء

العشاء

شرب ٢ كوب ماء دافئ + كوب زبادي منزوع الدسم + عصير برتقال

رجيم ينقص ١٥ كيلو في أقل من أسبوعين

اليوم الأول والثاني

الإفطار

٣ قطع لانشون + جبنة قريش + جبن موزاريلا أي نوع ملئ فنجان صغير

الفداء

خضار وكوب أرز

قبل العشاء : تفاحه

العشاء

سلطة + خيار وكوب مكرونة مسلوقة

اليوم الثالث والرابع

الإفطار

٢ بيضة + ١ شيدر + موزاريلا ملئ فنجان صغير

الفداء

تونة وسلطة وخيار

العشاء

خضار وكوب أرز مسلوق + برتقالة

اليوم الخامس والسادس

الإفطار

فول بدون زيت ٤ ملاعق وسلطة

الفداء

سلطة خضار وكوب أرز مسلوق + تفاحه

العشاء

٣ ثمرات فاكهة + خيار

ملاحظة

ممنوع الرياضة إلا بعد أن أفقد ١٠ كيلو

مع تكرار البرنامج

رجيم ٥ أيام ممتاز

الرجيم مدته خمس أيام ينقص خلالها الوزن ٢ إلى ٣ كيلو جرام . مسموح بالشاي والقهوة بدون سكر يتبع كما هو ولا يستبدل بشي آخر ولا يكرر الرجيم إلا بعد ٣ أيام .

اليوم الأول

الساعة ٨ كوب ماء + ٢ قطعة توست + عسل أو مربى للرجيم

الساعة ١٠ كوب ماء + موزة

الساعة ١٢ كوب ماء + كوب زبادي

الساعة ٢ كوب ماء + علبة تونة + أربع ملاعق سلطة

الساعة ٤ كوب ماء + توست مدهونة بجبنه قريش

الساعة ٦ كوب ماء + تفاحة

الساعة ٨ كوب ماء + صحن سلطة وحبّة بطاطا مسلوقة وصحن سلطة

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الثاني

لا ننسى كوب الماء مع كل وجبة

الساعة ٨ شريحة توست + عسل أو مربى رجيم

الساعة ١٠ تفاحة أو عشر حبات فراولة

الساعة ١٢ كوب زبادي

الساعة ٢ ربع دجاجة + أربع ملاعق سلطة

الساعة ٤ صحن خضار أو صحن سلطة

الساعة ٦ تفاحة

الساعة ٨ علبة تونة + صحن سلطة

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الثالث

لا ننسى كوب الماء مع كل وجبة

الساعة ٨ شريحة توست + عسل أو مربى رجيم

الساعة ١٠ برتقالة

الساعة ١٢ أربع ملاعق جبنة

الساعة ٢ علبة تونة + صحن سلطة

الساعة ٤ تفاحة

الساعة ٦ شريحة جبنة شيدر

الساعة ٨ ربع دجاجة + صحن سلطة

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الرابع

كوب ماء مع كل وجبة

الساعة ٨ شريحة توست + عسل أو مربى رجم

الساعة ١٠ برتقالة

الساعة ١٢ طبق خضار

الساعة ٢ ٢ بيضة مسلوقة + صحن سلطة

الساعة ٤ تفاحة أو برتقالة

الساعة ٦ شريحة جبن شيدر

الساعة ٨ شريحة لحم + صحن سلطة

الساعة ١٠ كوب زبادي

قبل النوم كوبين ماء

اليوم الخامس

كوب ماء مع كل وجبة

الساعة ٨ توست + عسل أو مربى رجم

الساعة ١٠ برتقالة أو عشر حبات فراولة

الساعة ١٢ شريحة توست + جبنة

الساعة ٢ طبق شوربة خضار أو صحن سلطة

الساعة ٤ قطعة بسكويت دايجستف

الساعة ٦ شريحة جبن شيدر

الساعة ٨ ربع دجاجة مشوية + صحن سلطة + عصير جريب فروت

قبل النوم كوبين ماء

رجيم الأعشاب ٥ أيام

أسرع رجيم أعشاب يمكنك أن تقوم به هو رجيم الأيام الخمسة وهو رجيم يستمر لمدة خمسة أيام فقط، تستطيع فيه التعود على نظام غذائي قليل السعرات متوازن غذائياً يستخدم الأعشاب كعامل مساعد لنجاح النظام الغذائي المنشود، ويشترط الاستمرار على منوال الرجيم بعد الانتهاء منه لتثبيت الوزن الجديد، ويمكنك خلال خمسة أيام أن تفقد من ٢ إلى ٣ كجم

في اليوم الأول

الإفطار

كوب من شاي الأعشاب أو عصير الليمون أو عصير برتقال

بيضة واحدة مسلوقة + شريحة خبز أسمر محمص + شاي أو قهوة بدون سكر

الغداء

شورية أعشاب ساخنة + قطعة خبز + قطعة جبن بدون دسم ١٠٠ جرام + كوب من

عصير الليمون أو شاي الأعشاب

عند الشعور بالجوع يمكن تناول خسة طازجة أو كوب من عصير الطماطم

العشاء

كوب من عصير العنب + ١٠٠ جرام من السمك المشوي + شريحة خبز + سلطة

خضراء طازجة + شاي أو قهوة بدون سكر

في اليوم الثاني

الإفطار

كوب عصير الأعشاب الطازج أو شاي الأعشاب أو نصف ثمرة جريب فروت أو كوب عصير

ليمون دافئ + نصف كوب من الحليب خالي الدسم

الغداء

شورية أعشاب + ١٠٠ جرام من البفتيك الأحمر + قطعتان من التوست + سلطة خضراء

خس ، طماطم ، + شاي أو قهوة بدون سكر

العشاء

نصف كوب عصير طماطم + قطعة خبز جافة محمصة + ١٠٠ جرام مع جبن خالي الدسم

+ خس + كوب شاي أو قهوة، ويمكن لهدوء الأعصاب تناول كوب من الحليب،

اليوم الثالث

الإفطار

عصير جريب فروت أو عصير ليمون دافئ أو أعشاب بابونج كاموميل + بيضة مقليّة
قطعة توست + سلطة خضراء + خس + طماطم

الغداء

شوربة خضار بالأعشاب الدافئة وشريحة من لحم الدجاج أو اللحم البقري "مسلوقة أو بفتيك"
١٠٠ جرام خبز + ١٠٠ جرام سلطة خضراء + ثمرة تفاح أو جريب فروت

العشاء

نصف كوب من الكريز والموز المقطع مضروب في الخلاط + شريحة من فخذ دجاج مشوي
بدون جلد + خبز محمص، ويمكن أيضاً تناول كوب من عصير الطماطم أو كوب من الكريز
الطازج أو موزة واحدة لا أكثر أو شرائح من الشمام حوالي ٢٠٠ جرام أو ٢٠٠ جرام
كرفس أو خس

اليوم الرابع

يمكن تكرار ما حدث تماماً في اليوم الأول.. من الرجيم في وجبة الإفطار أو الغداء أو
العشاء واختيار ما يروق لك من الأطعمة أو الشوربة التي تساعد على إنقاص وزنك الزائد

اليوم الخامس

يمكنك تكرار ما تتناوله في اليوم الثاني.. أو الثالث.. من الرجيم حسب الرغبة مع مراعاة
عدم تكرار الوجبات واختيار ما تشتهييه نفسك فقط خلال هذا الرجيم تستطيع تناول وجبات
تعطيك حوالي "١١٠٠ سعر حراري"

ملحوظة

عند الإحساس بالجوع بين الوجبات يمكن تناول شمامة صغيرة أو بعض أوراق الخس أو
الكرفس أو خيار

أسرع رجيم غذائي

يمكنك من خلاله أن تفقد كيلو ونصف الكيلو من وزنك في يومين فقط وطبقاً لما يقوله هؤلاء الخبراء لا ينبغي أن تكرر هذا الرجيم أكثر من مرة واحدة في الشهر.. وينصحونك بأن تبدأه يوم الخميس مساءً وتنتهي منه مساء السبت وبمنتهى الكرم يسمح لك هؤلاء الخبراء بـ "١٥٠" مليجراماً من اللبن منزوع الدسم، بالإضافة إلى ١٥ جراماً من أي جبن تحبه بشرط أن يكون منزوع الدسم أو مربى منخفضة السعرات، وشريحة خبز يومياً وينصحونك أيضاً بتناول ٧ أكواب من الماء كل يوم

الخميس

العشاء

نصف ثمرة جريب فروت أو نصف ثمرة برتقال كبيرة + ٧٥ جرام سنك مشوي مع طبق سلطة كبير مكون من خيار وطماطم و ١٠٠ جرام سلطة فواكه

الجمعة

الإفطار

١٢٠ مليجرام عصير فواكه غير محلي

موزة صغيرة مقطعة مع ملعقتين كبيرتين زبادي بدون دسم

شريحة خبز مع ملعقة صغيرة عسل نحل

الغداء

١٧٥ جرام بطاطس مشوية أو في الفرن مع ١٥٠ جرام فاصوليا

و ٢٥ جرام جبن نصف دسم

طبق كبير سلطة خضراء

تفاحة متوسطة

العشاء

- ١٧٥ جرام سمك مطهي في الفرن بعد تتبيله بالليمون
 ٧٥ جرام أرز مسلوق
 ١٠٠ جرام كوسة و ١٠٠ جرام نوع آخر من الخضراوات مسلوقة
 شريحتان من الأناناس من العصير الطبيعي
 ٦٠ جرام جبن قريش

السبت

الإفطار

- ١٢٠ ملليجرام عصير برتقال أو جريب فروت بدون سكر
 ٢٥ جرام كورن فليكس مع ١٢٠ ملليجرام لبن منزوع الدسم

الغداء

- ٢٥ جرام لحم بارد أو صدر دجاج
 ٥٠ جرام جبن منزوع الدسم
 ثمرة طماطم كبيرة
 خس كما يحلو لك

العشاء

- نصف ثمرة جريب فروت أو نصف برتقالة كبيرة
 شريحة لحم متوسطة " بدون دهون " مشوية
 ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة
 طماطم مشوية مع خضراوات
 ١٠٠ جرام فاصوليا مسلوقة
 ٢ كوب عصير ليمون

برنامج مايو كلينيك لتخفيف الوزن

عند إتباعك هذا الرجيم هناك عدة نقاط هامة جدا يجب إتباعها . عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام . شرب لتر ونصف اللتر (٦ كوبا) من الماء بين الوجبات يوميا . عدم إتباع هذا البرنامج أكثر من ١٣ يوم ويجب العودة للأكل الطبيعي في اليوم الرابع عشر من الممكن أن تفقد ٥ - ٧ كيلو عند إتباع هذا البرنامج

اليوم الأول

صباحا: قهوة بدون سكر

ظهرا: ٢ بيضة مسلوقة + قليل من السبانخ مسلوقة بالماء + حبة بندورة

مساء: قطعة ستيك كبيرة + سلطة بزيت الزيتون والليمون

اليوم الثاني

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر قليل + قطعة بسكويت بدون سكر

ظهرا: قطعة ستيك كبيرة + سلطة فواكه مقدار كوب صغير + كوب زبادي

مساء: لا شيء

اليوم الثالث

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر قليل + قطعة بسكويت بدون سكر

ظهرا: بيضة مسلوقة + قليل من الكرفس (أو الزهرة أو البروكلي) مطبوخة بالماء

مع قليل من الزيت + حبة بندورة + حبة (يوسفي)

مساء: ٢ بيضة مسلوقة + قطعة ستيك صغيرة + القليل من السلطة

اليوم الرابع

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر قليل + قطعة بسكويت بدون سكر
 ظهرا: بيضة مسلوقة + كوسة مسلوقة مع قليل من الزبد والماء + قطعة سمك صغيرة
 مساء: سلطة فواكه مقدار كوب + زبدية لبن زبادي صغيرة

اليوم الخامس

صباحا: جزر مطبوخ مع قليل من الزبد والماء + ليمون
 ظهرا: قطعة سمك كبيرة مشوية (من غير دهون) + حبة بندورة
 مساء: قطعة ستيك كبيرة + سلطة بقدونس مع بصل وليمون وقليل من الزيت

اليوم السادس

صباحا: قهوة أمريكية مع سكر داييت + قطعة بسكويت بدون سكر
 ظهرا: قطعة دجاج مقلية أو مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء
 مساء: ٢ بيض مسلوقة + زبدية صغيرة من الجزر المسلوق أو المشوي

اليوم السابع

صباحا: شاي بدون سكر
 ظهرا: قطعة فخذ مشوية + فواكه
 مساء: لحوم مشوية أو مسلوقة حسب ما تشاء + سلطة خضراء

أسرع أنواع الرجيم رجيم السوائل

قد بدأ إتباعها منذ عام ١٩٧٠م لكنها اكتسبت سمعة سيئة آنذاك بسبب عدم تطبيقها بشكل سليم. بينما فعلاً تتسبب أغذية سائلة كثيرة في خسارة الوزن الزائد في البداية ، لكن هذه الميزة هي في الواقع عقبة كبيرة لنجاح البرنامج على المدى البعيد لأن عملية التمثيل الغذائي تتباطأ عندما يحاول الجسد أن يحصل على الطاقة ، وهذا التباطؤ قد يؤدي إلى صعوبة فقدان الوزن أو عدم القدرة على الحفاظ على خسارة الوزن على المدى البعيد

مشاكل غذاء السوائل

معظم النظم الغذائية السائلة منخفضة جداً في السعرات (البعض يقتصر على ٥٠٠ إلى ٨٠٠ سعرات في اليوم). وبالرغم من احتوائها على فيتامينات ومعادن ، لكنها تفتقد الألياف والمواد المضادة للأمراض والموجودة في الفواكه والخضروات والحبوب. بشكل عام هذا البرنامج الغذائي من أهدافه فقدان الوزن السريع وكثيراً ما يتبعه الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن وعليهم فقدانه لإجراء عملية جراحية... ويبدأ البرنامج ببرنامج يومي يعتمد على السوائل ثم يبدأ بإدخال بعض الأغذية الصلبة إليه تدريجياً... أما الطريقة الأخرى هي تناول السوائل فقط كوجبة أو وجبتين يومياً مع مراعاة أن تكون بقية الوجبات العادية سرعاتها منخفضة

نموذج من برنامج رجيم السوائل

الإفطار

قهوة & بين الوجبات • كوب الماء • تفاحة

الفداء

عصير تفاح أو توت مخفوق

بين الوجبات • شاي بدون سكر • فراولة مقطعة

العشاء

من ٤ إلى ٦ أوقيات من الدواجن والسمك أو اللحم الغير السمين • نصف بطاطا البطاطس

مطبوخة بالفرن • خضروات مطهوة بالبخار • طبق كبير سلطة

الحلوى : فاكهة

ملحوظة : ضرورة شرب ٨ أكواب من الماء على مدار اليوم

رجيم العصير

عصير التفاح والبرتقال

المكونات

ثمار تفاح طازجة ٢٢٥ جراما وثمار برتقال طازجة ٣٥٠ جراما والتجهيز تقطع ثمار التفاح إلى قطع صغيرة وينزع منها البذور ثم توضع في الخلاط تقشر ثمار البرتقال وتستخرج بذورها وتقطع لأجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط يضاف مقدار مناسب من الماء للثمار ثم تخلط جيدا يحفظ العصير في الثلاجة أو يبقى غير مثلج علي أن يضاف إليه بعض قطع الثلج عند تناول

عصير الفراولة والتفاح

المكونات

ثمار فراولة ١٠ حبات متوسطة الحجم ثمار تفاح ٣ ثمار متوسطة الحجم التحضير: توضع ثمار الفراولة في الخلاط تقطع ثمار التفاح إلى أجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط يضاف مقدار قليل من الماء وتخلط الثمار جيدا

عصير البنجر والكرفس

المكونات

٢ عود من الكرفس نصف ثمرة بنجر متوسطة الحجم ثمرة برتقال بضعة أوراق من البقدونس التحضير: تقشر ثمار البرتقال ثم يستخرج منها البذور وتقطع لأجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط تقطع أعواد الكرفس وتوضع مع البنجر والبقدونس في الخلاط يضاف مقدار قليل من الماء وتخلط المكونات جيدا يصب الخليط فوق قطع ثلج يأناء ويقدم مثلجا

عصير الجزر والكرفس والتفاح

المكونات

٢ ثمرة جزر متوسطة الحجم عود كرفس كبير ٣ ورقات من الكزبرة الخضراء التحضير: تقطع ثمار الجزر والتفاح وعود الكرفس إلى أجزاء صغيرة وتوضع في الخلاط تضاف أوراق الكزبرة الخضراء ومقدار قليل من الماء وتخلط المكونات جيدا يمتاز هذا العصير باحتوائه علي نسبة كبيرة من فيتامين أ

الرجيم النباتي

ينزل سبعة كيلو جرامات في أسبوعين

الأشخاص النباتيون يميلون إلى أكل الخضار من دون اللحوم. والرجيم النباتي وضع خصيصاً لهم لاستجابة جيدة كبقية برامج الرجيم، كما يمكن التخلص من نصف كيلو في اليوم الواحد على أن تتبع هذا الرجيم مدة ١٤ يوماً. ثم تعتمد إرشادات للمحافظة على الرشاقة والوزن هذا الرجيم يناسب الأشخاص الذين يفضلون الخضار فقط.

الخضراوات الممنوعة أثناء الرجيم

الفاصوليا اليابسة - العدس - البسلة اليابسان - البطاطا الحلوة - الأفوكادو

الإفطار كل يوم

فاكهة موسمية أو جريب فروت نصف ثمرة + قطعة خبز أسمر + ملعقة عسل

قهوة أو شاي بدون سكر

اليوم الأول

الفداء

حساء الجزر أو الكوسة + جبن أبيض خالي من الدسم + لوبيا مسلوقة نصف كوب + رأس

بطاطا مشوية

تفاحة مع ٤ حبات جوز + قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

سلطة خضار مشكلة بدون زيت + قطعة خبز أسمر + برتقالة

شاي أو عروق الكرز أو بابونج بدون سكر

اليوم الثاني

الفداء

٦ أوراق خس أو ملفوف + فاكهة طازجة مشكلة + قطعة خبز أسمر + قهوة أو شاي بدون

سكر

العشاء

سوتيه الجزر سلطة مشكلة "خس، طماطم، خيار، بقدونس، نعناع، فجل، زيتون ٤ حبات

حامض، ملح، ملعقة زيت نباتي + شاي أو أعشاب كما ورد في عشاء اليوم الأول

اليوم الثالث

الغذاء

طماطم محشوة بالجبن + قطعة خبز أسمر + جزر أو ٢ ثمرة كوسة مسلوقة
قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

القرنبيط + سلطة مشكلة + قطعة خبز أسمر

شاي أو أعشاب بدون سكر

اليوم الرابع

الغذاء

سلطة مؤلفة من جبن أبيض، بصل أخضر مفروم، خيار، فجل زيتون، خس
قطعة خبز أسمر + تفاحة + قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

باننجان مشوى

سلطة مشكلة حسب الرغبة

فاكهة طازجة على شكل سلطة مع عصير الليمون أو الحامض وأوراق النعناع
شاي أو أعشاب بدون سكر

اليوم الخامس

الغذاء

جبن أبيض خالي أو قليل الدسم + أوراق خضراء "سبانخ أو خس أو ملفوف
قطعة خبز أسمر + فاكهة تفاح أو أجاص أو أناناس

قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

حساء البصل

خضراوات مطهوه أو مسلوقة بقليل من الزيت

تفاحة

شاي أو قهوة بدون سكر

اليوم السادس

الفداء

جبين طازج مع أوراق خضار خس، ملفوف، فجل، بقدونس
سلطة فاكهة مشكلة حسب الرغبة + قطعة خبز أسمر
قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

خضار مسلوق مشكل
تفاح أو أجاص
شاي أو أعشاب بدون سكر

اليوم السابع

الفداء

طماطم محشوة بالجبن والبقدونس
بطاطس بوريه أو مشوية عند نضجها تضاف قطعة صغيرة من الزبد
فاكهة طازجة مشكلة
قهوة أو شاي بدون سكر

العشاء

سلطة الخس والطماطم
لبنان طازج
شاي أو أعشاب بدون سكر

الرجيم النباتي الحيواني

الإفطار

كوب من الحليب الخالي من الدسم والسكر
٢ ملعقة كبيرة من الزبادي أو ٣٥ جرام جبنة أو بيضة
ثمرة طماطم واحدة أو خيار أو ورقتان من الخس + ربع رغيف من الخبز

الغداء

٩٠ جرام من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك
فنجان من النشويات (أرز ، بطاطا ، فول ، حمص ، عدس ، فاصوليا ، بازلاء ، مكرونة ،
ذرة ، قمح)
طبق متوسط من السلطة + فنجان من الخضار المطبوخ
فاكهة (برتقالة ، أو تفاحة)

العشاء

٦٠ جرام من لحوم أو دجاج أو أسماك أو ٤ ملاعق كبيرة من الجبن
نصف فنجان من النشويات أو فنجان من النشويات + ربع رغيف من الخبز
فنجان ونصف الفنجان من الخضار (المطبوخ أو النيئ)
فاكهة (تفاحة ، أو برتقالة)
وهذه الوجبات الثلاثة تعطي ١٢٠٠ وحدة حرارية وهي تساعد على إنقاص الوزن بمعدل ٤
كيلو جرام في الشهر الواحد

كما أن أفضل نظام غذائي لإنقاص وزن من الجسم هو النظام النباتي مع مشتقات الغذاء
الحيواني مثل البيض واللبن الحليب فالبيض واللبن يحتويان على كثير من المواد الذي
يحتاجها الجسم

رجيم الحبوب والبقوليات

يعتمد هذا الرجيم الغذائي على تناول الحبوب والبقول كوجبات أساسية لمدة أربعة أسابيع متواصلة مع مراعاة الحركة والنشاط وممارسة أبسط أنواع الرياضة وهي المشي على الأقل إلى جانب بعض تدريبات الرشاقة الخفيفة والاتجاه إلى هذا النوع من الرجيم الغذائي أنتشر في أوروبا بصفة خاصة في فرنسا بعد أن أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن تناول الحبوب والبقول كوجبات غذائية أساسية ورئيسية يحافظ على الوزن ويضعه في قالب رشيق وحذرت هذه الدراسة من تناول اللحوم والطيور أثناء فترة الرجيم وتناول الأعشاب كشراب وأكدت تلك الدراسات العملية أيضاً أن البقول والحبوب تغني تماماً عن الأكل الدسم وتحافظ أكثر على الصحة والوزن وتفقد الدهون التي تسبب السمنة والبدانة. وتوصي الدراسة بضرورة تواجد أطباق السلطة الخضراء بصفة أساسية على مائدة رجيم الحبوب والبقول، كما تؤخذ مشروبات الأعشاب بصفة أساسية بين الوجبات

أهم أطباق رجيم الحبوب والبقول الرئيسية

سلطة القمح

وتتكون من قمح مسلوق، جزر، وخضراوات مسلوقة وإذا لزم الأمر تناول بروتين حيواني في

الغداء فليكن قطعتين من الجمبري

سلطة الذرة

وتتكون من ذرة مسلوقة وعليها عصير طماطم وقطع من شرائح الطماطم المسلوقة إلى جانب

أوراق الخس الأخضر أو الفجل أو الجرجير

ويراعى تناول عصائر الأعشاب على الريق قبل الإفطار وتناول الأطعمة التي تساعد

على التغلب على الأرق

مثل

خفق كوب من اللبن الدافئ المضاف إليه ملعقة بجميع مشتقاتها (خالية الدسم)، والزبادي والخضراوات الطازجة والتخفيف نهائياً من أكل المخللات، وينصح أثناء هذا الرجيم بضرورة عمل موازنة في جميع أنواع الطعام للحفاظ على وجود فيتامين (ب) المركب في الجسم.

تدريبات الرشاقة أثناء عمل رجيم الحبوب والبقول

وأفضل وأسهل تدريبات الرشاقة التي يمكن القيام بها أثناء عمل رجيم الحبوب والبقول بعض تمارين الإحماء الخفيفة، التي تبدأ بالتدريبات الآتية

الوقوف والقدمان متباعدتان دون الضغط على الركبتين وشد عضلات البطن والأرداف والظهر مستقيم والأكتاف مستقيمة والرقبة مستقيمة والذراعان إلى أسفل وأخذ نفس عميق نبدأ بتدريب خفيف لرفع الكتفين والبدء بالكتف اليمنى باتجاه الأذن ثم إرجاعها إلى وضعها السابق وتكرار ذلك بالنسبة للكتف الأيسر وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل كتف التدريب الذي يليه هو دوران الكتفين برفع الكتف اليمنى إلى أعلى والقيام بحركة دائرية إلى الخلف ثم إعادتها إلى وضعها السابق وتكرار ذلك بالنسبة للكتف الأيسر وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل كتف

التدريب الذي يليه هو تحريك الذراعين بحركة دائرية ويتم برفع الذراع اليمنى إلى أعلى وإلى الأمام ثم القيام بتحريكها دائرياً إلى الخلف ثم إعادتها إلى الجنب وتكرار ذلك مع الذراع الأيسر وإعادة عمل ذلك ٢٠ مرة لكل ذراع ولا بد من القيام أيضاً ببعض التدريبات الخفيفة للبطن والتي من أهمها القفز مع رفع القدم التي لا تقف عليها إلى الخلف بقدر المستطاع وإعادة ذلك ٢٠ مرة لكل قدم يمكن ختام سلسلة التدريبات الخفيفة برفع الركبتين وذلك بوضع اليد على الأرداف ثم القيام برفع الركبة اليمنى إلى أعلى ثم إرجاعها وتكرار التمرين للركبة اليسرى مع مراعاة أن تكون الرجل المستندة عليها مستقيمة ومسترخية وتكرار التمرين (١٠) مرات

رجيم للأجسام العنيدة

في وقت من أوقات الرجيم يصبح الجسم عنيدا، ويصبح من الصعب جدا إنقاص الوزن رغم الالتزام بالرجيم. والنظام التالي مناسب جدا لهذا الوقت وهذه الأجسام

اليوم الأول

يمكنك تناول ما تشاء في هذا اليوم

اليوم الثاني والثالث والرابع والخامس

الإفطار

١ ك فاكهة من صنف واحد

الغداء

٢/١ ك بروتين + سلطة خضراء

العشاء

٢ بيضة مسلوقة + برتقال أو جريب فروت أو ليمونادة

اليوم السادس

خليط فواكه وخضراوات

اليوم السابع

فاكهة من صنف واحد بأي كمية

رجيم اللبن ينزل ٢ كيلو في اليوم

- & عليك قبل ذلك بأن تتأكد أن جسمك ليس من الأجسام التي تتمسك بالسوائل، وأنه يفرز في مدة (٢٤) ساعة من السوائل ما يزيد بمقدار (٢٠٠) غرام عما يتناوله منها في الغذاء
- & عليك ملازمه الفراش لذلك أنتخب يوم عطلة لإجراء هذا النظام
- & تنزه لمدة ساعة في المساء
- & لازم يكون الحليب منزوع الدسم، ويشرب بعد غليه ثلاث مرات

إن هذا النظام الغذائي للتنحيف وضعت أسسه في السويد إذ أثبتت دراسات علماء التغذية أن التغذية بالحليب لا تزيد في وزن الجسم إذا لم يستعمل مع الحليب غذاء آخر غيره. كما وجد أيضا أن النظام الغذائي لا ينقص الوزن فحسب بل في نفس الوقت يخدم الجمال للبشرة وللجلد

١- في مساء اليوم السابق للرجيم تعشي بشرب كوب حليب منزوع الدسم بعد غليه علي النار واذهب إلي النوم

٢- في الصباح خذ كوب حليب مماثل

٣- اشرب كل ٣ ساعات كوب صغير من الحليب المنزوع الدسم

٤- وفي المساء تعشي ب ٢ تفاحته مشوية بالفرن

٥- وفي صباح اليوم التالي أفطر ب ٢ تفاحه مشوية وبذلك ينتهي يوم الحليب إذا وزنت تجد وزنك قد أنقص ٢ كيلو

رجيم سريع المفعول ومجرب يخس ٩ كيلو في ٧ أيام

الاول اليوم

الإفطار

فاكهه وحده أي نوع + شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم

الغذاء

تناول الخضروات الطازجة + عصير + قطعه وحده من صدر دجاج مشوية منزوعة الجلد

+ الكيوى و أناناس

العشاء

مثل الإفطار

اليوم الثاني

الفطور

شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم + حبة خوخه كبيره + شريحة شمام

الغذاء

مايونيز + تناول بعض الخضروات الطازجة + عصير الكيوى والأناناس + سلطة

العشاء

شريحة بفتيك لحم أو قطعة هامبوجر + عصير أناناس والكيوى

الثالث اليوم

الفطور

شرائح أناناس + حبة فاكهه طازجة + ٣ شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم

الغذاء

شريحة واحده من الجبن خالي سلطه مكونه من قطع دجاج صدر مع خس وطماطم

الدسم + عصير الكيوى والأناناس

العشاء

حبة بطاطا مهروسة + حليب خالي الدسم

الرابع اليوم

الفطور

حليب خالي الدسم + نص جريب فروت متوسطة الحجم + شريحة توست محمصه

الغذاء

سلطة فاكهه + ٢ بيضة مسلوقة + عصير كيوى وأناناس

العشاء

حليب خالي الدسم + سلطة الدجاج + ٨ حبات بسله مطبوخة على البخار

اليوم الخامس

الفطور

حبة فاكهه أي نوع ماعدا الموز ممنوع من الرجيم حليب خالي الدسم + ٣ ثمرت مشمش

الغذاء

سلطة تونة + تناول الخضروات الطازجة + عصير الكيوى وأناناس

العشاء

حبّتين كوسة + حبة بطاطس مهروس + عصير كيوى وأناناس

اليوم السادس

الفطور

نصف شمامه + شريحة توست محمصه + حليب خالي الدسم

الغذاء

عصير الكيوى وأناناس + تفاحه وحده + الخضروات العادية

العشاء

قطعتين ستيك بتلو مشوي متبل بعصير الطماطم

حبة بطاطس مهروسة + عصير كيوي وأناناس

السابع اليوم

الفطور

٢ حبة فاكهه + شريحة توست + حليب خالي الدسم

الغذاء

سلطة خضراء + عصير كيوى وأناناس

العشاء

٣ حبات سويسيس مشوية + بطاطس مهروسة

+ عصير الكيوى و الأناناس

رجيم خاص لمحبي اللحوم

وجبة الإفطار

مشروب ساخن شاي أو قهوة لن تتغير كثيراً على مدى الأسبوع وستتكون عادة من

قطعة بسكويت

قطعة جبن خالي الدسم

١٠٠ جرام فاكهة

الإفطار ثابت وفيما يلي وجبة الغداء والعشاء لباقي الأسبوع وهي متميز

السبت

الغداء

٣٠٠ جرام سمك + طبق خضراوات ني x ني ٣٠٠ جرام

العشاء

شريحة لحم مشوى ٢٠٠ جرام

الأحد

الغداء

(٣ بيضة مسلوقة مع خضار مشكل)

يضاف إليها ٣ ملاعق صغيرة خل ونصف ملعقة كبيرة ماء وملعقة صغيرة

مستردة وقليل من الملح

العشاء

٣٠٠ جرام سمك مشوى + ٤٠٠ جرام سبانخ مسلوقة

الاثنين

الغداء

سلطة دجاج (٣٠٠ جرام دجاج) + ربع رغيف خبز أبيض

العشاء

٢٥٠ جرام كبد مشوى

الثلاثاء

الغداء

٢٥٠ جرام لانشون مع سلطة خضراء

العشاء

٤٠٠ جرام جمبرى أو سمك يقدم مع الخضار المطبوخ على البخار

الأربعاء

الغداء

٣٠٠ جرام سمك + ٣٠٠ جرام سلطة خضراء

العشاء

٢٠٠ جرام لحم مفروم + طبق سلطة خضراء

الخميس

الغداء

أومليت من ثلاث بيضات تقدم مع الخضراوات

العشاء

٥٠٠ جرام لحم إسكالوب يضاف إليها عصير ليمون

الجمعة

الغداء

وجبة حرة كل ما تشاء من اللحم أو الدجاج أو السمك أو البيض بدون سمن

العشاء

٣٠٠ جرام سمك مع الخضراوات والسلطة

أثناء هذا الرجيم بين الوجبات أو خلالها يمكن تناول (١٥٠) جراماً من زبادي بدون دسم
كذلك يمكن تناول الشاي أو القهوة بدون سكر الطبخ دائماً بدون سمن ويفضل دائماً طريقة
الشوى أو الطبخ بالبخار

رجيم ينحف ٨ كيلو في ٥ أيام

اليوم الأول

من الصباح إلى المساء ٤ كأس حليب مع ٣ قطع خبز أسمر

اليوم الثاني والثالث

الفطور

كأس حليب مع قهوة أو شاي

ملعقة عسل + نصف رغيف أسمر + كوب زبادي + ملعقة شاي

الغذاء

٢٠٠ جم سمك أو دجاج أو لحم بازلاء خضراء مرقه لحم أو قطعة لحم مسلوقة أو مشوية

+ نصف رغيف خبز أسمر

العصر

شاي أو قهوة بدون سكر

العشاء

٢ بيضة مسلوقة أو قطعه جبن بيضاء ٥٠ جم + قطعة لحم مسلوقة ٥٠ جم

+ نصف رغيف أسمر

اليوم الرابع والخامس

الفطور

٢ تفاحة + شاي أو قهوة بدون سكر

الغذاء

صحن شوربة خضار ٢٠٠ جم

+ صحن سلطة ٢٠٠ جم + قطعة لحم مسلوقة أو مشوية ١٠٠ جم مطبوخة بدون زيت خاليه

من الدهن

العصر

٢ تفاحة

العشاء

صحن سلطة ٢٠٠ جم + خبز نصف رغيف + شاي أو قهوة بدون سكر

المنوع

المكرونه و الأرز والبرغل والمقالى والكرزات أو المكسرات كل أنواع الحلويات والمعجنات

رجيم بروتيني أخسر ١٥ كيلو في شهر

الإفطار

عصير ليمون أو جريب فروت
٢ بيضة أو ٤ شرائح جبن مطبوخة خالي الدسم
خيار + خس

الفداء

لحم أو سمك أو دجاج مشوي ١٥٠ جم
سلطة الكميه مفتوحة شوربة بدون دسم

العشاء

الاختيار الأول

٤ شرائح جبن خالي الدسم
٢ بيضة مسلوقة + سلطة + حبة فاكهة

الاختيار الثاني

٢ قطعة همبرجر + سلطة + حبة فاكهة

الاختيار الثالث

٥٠ جم جبنة قريش + كوب زبادي بدون دسم + سلطة + حبة فاكهة

الرجيم النبوي الإسلامي

بسم الله الرحمن الرحيم

(قال صلى الله عليه وسلم) ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه رواه الإمام أحمد والترمذي وغيرهما
المعدة بيت الداء - قد توصل العلم إلى أن السمنة من الناحية الصحية تعتبر خلافا في التمثيل الغذائي وذلك يرجع إلى تراكم الشحوم أو اضطراب الغدد الصماء

سبق الإسلام العلم الحديث منذ أكثر من أربعة عشر قرنا إلى أهمية التوازن في تناول الطعام والشراب وحذر من أخطار الإسراف فيهما على صحة الإنسان

كما أثبتت البحوث أيضا أن مرض البول السكري يصيب الشخص البدين غالبا أكثر من العادي كما أن البدانة تؤثر في أجهزة الجسم وبالذات القلب حيث تحل الدهون محل بعض خلايا عضلة القلب مما يؤثر بصورة مباشرة على وظيفته وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين حذر من السمنة والتخمة فقال (المعدة بيت الداء) وحذرت تلك البحوث من استخدام العقاقير لإنقاص الوزن لما تسببه من أضرار وأشارت إلى أن العلاج الأمثل للبدانة والوقاية منها هو إتباع ما أمرنا به الله سبحانه وتعالى بعد الإسراف في تناول الطعام وإتباع سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم في تناول الطعام كما أوضح الحديث الذي نحن بصدده

(وجاء تطبيقا لقوله تعالى) يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) سورة الأعراف : ٣١ وبهذا سبق الإسلام العلم الحديث منذ أكثر من أربعة عشر قرنا إلى أهمية التوازن في تناول الطعام والشراب وحذر من أخطار الإسراف فيهما على صحة الإنسان

فإن وقاية الجسم كله من التسمم الغذائي الذي ينشأ عن التخمة وامتلاء المعدة وتحميلها فوق طاقتها من الأغذية الثقيلة ، وعن تناول الغذاء ثانيا قبل هضم الغذاء الأول ، الأمر الذي يحدث عسر هضم وتخمر بالمعدة

وبالتالي التهابات معدية حادة تصير مزمنة من جراء توطن للجراثيم المرضية في الأمعاء التي ترسل سمومها إلى الدورة الدموية

فتؤثر على الجهاز العصبي والجهاز التنفسي ، وعلى الجهاز البولي الكلوي وغير ذلك من أجهزة حيوية في الجسم ، الأمر الذي يسبب اختلال وظائفها

ومن هنا كانت المعجزة الطبية في إمكان التوصل إلى السبب الأساسي لكل داء وهو الإسراف في تناول الطعام الذي يسبب تخمة تؤدي إلى أمراض عديدة كما كشفتها البحوث الطبية الحديثة
كثرت الحديث عن الرشاقة وأهميتها والرجيم وطرقه العديدة والأضرار الصحية والجمالية للبدانة..
وظهرت طرق لا حصر لها لإنقاص الوزن. إلا أن غالبية هذه الطرق أدت إلى متاعب صحية وعصبية.
بل إلى زيادة في الوزن في آخر المطاف. ولو أن كل مسلم ومسلمة حرصا على تعاليم الإسلام وعباداته
وأسلوبه في الحياة لتحسنت حالته النفسية والعصبية والبدنية وتخلص من السمنة ورضي الله عنه
ورسوله. يوم الدين

فهل تعلم أن الإقبال على الله في الصلاة وإعطاء كل حركة حقها بالمحافظة على تمام الركوع وتمام
السجود وتمام القيام بعدد الفرائض ١٧ ركعة ثم الحرص على السنن الراتبة اثنين قبل الصبح واثنين أو
أربعة قبل الظهر، واثنين بعده واثنين قبل العصر، واثنين قبل المغرب واثنين بعده واثنين قبل العشاء
واثنين بعده مع ثلاثة وتر بالإضافة إلى اثنين تحية المسجد يوم الجمعة قبل الصلاة واثنين في البيت أو
أربعة في المسجد ذلك بالإضافة إلى صلاة الضحى ومن أراد قيام الليل ليصلي ٨ ركعات ثم الوتر ولو أننا
حرصنا على ذلك لا نظن إلا أن نصل إلى المرونة والليونة والنشاط وتمام الحركة إلى كل مفاصل الجسم
وذلك عبر نشاط الدورة الدموية.. والأعظم من ذلك رضا الله ثم رضا الإنسان عن نفسه

هل تعلم أخي المسلم لو أننا حرصنا على صيام الاثنين والخميس من كل أسبوع وصيام ثلاثة أيام من كل
شهر عربي ١٣، ١٤، ١٥ وصيامنا التطوع قبل يوم عرفة ويوم عاشوراء وتحرينا أفضل الصيام
بعد رمضان وذلك في شهر الله المحرم وصيام أكثر شعبان وأفضل من ذلك صيام داود وهو صيام يوم
وإفطار يوم وهو أفضل الصيام ولا أفضل منه والله لو اتبعنا ذلك لحققنا السنة وأرحنا المعدة ونلتنا خير
الجزاء ويكفي الحديث القدسي "كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به ولكن يجب الأخذ في
الاعتبار أن النية هي مدار العمل فيجب أن تكون النية هي للطاعة أولا ثم تقويم أجسامنا بطريقة شرعية
نثاب عليها بدلا من أن يكون رفض الطيبات من الرزق وحرمان النفس من المتع التي سخرها الله بلا
ثواب بل نطيع ونوثر من الله اللهم أجعلنا من الصائمين والصائمات آمين آمين

هل تعلم أن إتقان العمل ما هو إلا رياضة ذهنية وبدنية فإتقان العمل يحتاج إلى حركة جادة ومستقيمة
ومحافظة على الوقت ونوم مبكر واستيقاظ مبكر ومجهود يبذله الإنسان بنفسه راضية مرضية وفي نفس
الوقت إتباع للرسول صلى الله عليه وسلم في الحث على إتقان العمل

رجيم حرق الدهون بالجسم ينقص ٩ كيلوا في الأسبوع

نرجو لك التوفيق والإرادة القوية في بداية طريقك في تنزيل وزنك ، ليس هناك شئ مستحيل تستطيع وبكل سهولة عند التزامك معنا في تخفيف الوزن بتنزيل ٩ كغم

● أول ورقة مهمة جدا لأنها تعطي فكره كامله عن طبيعة حرق دهون جسمك الزائدة فيرجي الالتزام بها تماما

● يمنع ممارسة الرياضة بأنواعها قبل تنزيل عشرة كيلو غرامات

● بالنسبة لنوعية الرجيم أو النظام ، هذا النظام يعتمد على النوعية وليس على الكمية (عند تغيير أي نوع بالورقة بنوع آخر تفشل عملية الحفاظ على الوزن بعد انتهاء عملية الرجيم بينما إذا التزمت تماما بالنوع فمن الصعب تعويض الوزن بعد تنزيله)

● يمكن إلغاء أي نوع في البرنامج وبشرط عدم تعويضه بنوع آخر

● كمية الأكل في البرنامج غير محدودة فيمكنك أكل الكمية التي ترغب بها إلا إذا كان هناك تحديد فيرجي الالتزام في هذه الحالة

● الخضروات يمكن أكلها في أي وقت وبأي كمية مثل (الخس ، الطماطم ، الخيار ، الفلفل الأخضر ...) ما عدا الجزر

● الملح قليل جدا جدا والزيت ممنوع أبدا (جميع أنواع الزيوت والدهون)

● من ٨ - ١٢ كأسا من الماء يوميا إجباري بين الوجبات

● ممنوع أكل (الموز ، الغنبد ، التمر ، المانجو ، المشمش ، التين)

● القهوة والشاي والأعشاب بأي وقت ولكن بدون سكر

ملاحظة

في كل ورقة نطلب منك كمية تنزيل الوزن، يجب تنزيل الوزن حسب المطلوب على أن يكون هناك التزام

الورقة الأولى

ماء دافئ مع عصير ليمون + ملعقة عسل (صباحا على الريق)

الإفطار طوال الأسبوع

١- عصير برتقال طازج + (١) توست مع جبنة بيضاء أو لبنه

٢- حليب خالي الدسم + (١) توست + بيضه مسلوقة

اليوم الأول

الغداء : دجاج مشوي (الكمية والنوعية حسب الرغبة) + سلطه طازجة + ٢ توست

العشاء : شوربة خضار + (٢) توست + (٢) فاكهة

اليوم الثاني

الغداء : سمك مشوي + سلطه طازجة + (٢) توست + (١) فاكهة

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + (٢) توست + خضار + (١) فاكهة

اليوم الثالث

الغداء : بيف ستيك مشوي + صلصه + خضره مسلوقة + (١) توست

العشاء : شوربة خضار + (١) توست + (٢) فاكهة

اليوم الرابع

الغداء : (١) توست + ٢ بيضة مسلوقة + سلطه طازجة

العشاء : سلطه تونة + (١) توست + ٢ فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : سلطه لبن وخيار + (١) توست + (٢) فاكهة

اليوم السادس

الغداء : (٢) كأس أرز مطبوخ + لبن أو صلصه خفيفة

العشاء : سلطه تونة + (١) توست + ٢ فاكهة

اليوم السابع

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : عصير برتقال + (١) توست مع جبنة بيضاء + ٢ فاكهة

الورقة الثانية

الإفطار

كأس حليب خالي الدسم مع ملعقة عسل + (١) توست مع ملعقة لبنه

اليوم الأول

الفداء : سلطة خضار + ٢ بيضة مسلوقة + بطاطا مسلوقة + (١) توست

العشاء : قطعة جبنة بيضاء + (١) توست + تفاحه

اليوم الثاني

الفداء : سلطه طازجة بدون زيت + قطعة ستيك + (١) توست

العشاء : (١) توست + قطعة جبنة بيضاء أو لبنه + سلطه

اليوم الثالث

الفداء : سلطة تونة + (١) توست

العشاء : سلطه مع جبنة بيضاء + (٢) فاكهة

اليوم الرابع

الفداء : سلطه + دجاج مسلوقة أو مشوي + (١) توست

العشاء : حليب خالي الدسم + (١) توست مع ملعقة لبنه + ٢ فاكهة

اليوم الخامس

الفداء : لبن + سلطة خيار + كأس أرز أو فريك

العشاء : قطعة توست + جبنة بيضاء + (١) فاكهة

اليوم السادس

الفداء : خضار مسلوقة + (٢) ستيك + (١) توست

العشاء : سلطة لبن وخيار + (١) توست + (١) فاكهة

اليوم السابع

الفداء : سلطة تونة + ١ توست

العشاء : سلطه + ١ توست مع جبنة بيضاء + ١ فاكهة

الورقة الثالثة

الإفطار

عصير جريب فروت + (١) توست مع جبنة بيضاء أو لبنه + (١) فاكهة
اليوم الأول

الغداء : سلطة تونة + (١) توست

العشاء : (١) توست + جبنة بيضاء + خضره + أي نوع فاكهة
اليوم الثاني

الغداء : سلطة خضار + كأس أرز

العشاء : سلطة فاكهة

اليوم الثالث

الغداء : خضار مسلوق + ستيك + ١ توست

العشاء : سلطة خضار + جبنة بيضاء + (١) توست + (١) فاكهة
اليوم الرابع

الغداء : سلطة لبن وخيار + (١) توست + (٢) بيضة مسلوقة

العشاء : سلطة فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : سلطة خضار + صدر دجاج + ١ توست

العشاء : (١) توست + جبنة بيضاء + طماطم + فلفل حلو + ١ فاكهة
اليوم السادس

الغداء : شوربة طماطم + (١) توست + ١ فاكهة

العشاء : سلطة خضار مع جبنة بيضاء + (١) توست مع ملعقة لبنه
اليوم السابع

الغداء : ستيك + خضار مسلوق

العشاء : سلطة لبن وخيار + (١) توست + (٢) فاكهة

الورقة الرابعة

الإفطار

عصير طازج أو حليب خالي الدسم + ملعقة لبنه + ١ توست

اليوم الأول

الفداء : دجاج مشوي + سلطه + ١ توست

العشاء : حليب خالي الدسم أو عصير + (١) توست مع لبنه أو جبنة وخضار

اليوم الثاني

الفداء : سلطه تونة + (١) توست

العشاء : ٢ فاكهة + حليب خالي الدسم + (١) توست مع لبنه

اليوم الثالث

الفداء : بيف ستيك + سلطه + (١) توست

العشاء : شوربة خضار + سلطه + ١ توست

اليوم الرابع

الفداء : كأس أرز مسلوق + كأس لبن

العشاء : حليب خالي الدسم + بيضه مسلوقه + (١) توست + (١) فاكهة

اليوم الخامس

الفداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : عصير طازج + ساندويتش جبنة + (١) توست + ١ فاكهة

اليوم السادس

الفداء : ٢ بيضة مسلوقه + سلطه خس وطماطم مع خل التفاح + (١) توست

العشاء : أي نوع حلويات + (١) تفاحه

اليوم السابع

الفداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست

العشاء : حليب أو عصير + ١ توست مع لبنه أو جبنة وخضار

الورقة الخامسة

الإفطار

حليب خالي الدسم + (١) تفاحه + عسل
اليوم الأول

الغداء : سلطه + (١) توست (الملح ممنوع) مع ملعقة زيت صغيره + ٢ بيضة مسلوقة
(بهارات)

العشاء : سلطة لبن وخيار + ١ فاكهة
اليوم الثاني

الغداء : سلطه خس وطماطم مع خل التفاح + دجاج مشوي أو مسلوقة (صدر فقط) +
(١) توست

العشاء : (١) توست + ملعقة لبنه أو جبنة بيضاء + برتقال + حليب خالي الدسم
اليوم الثالث

الغداء : سلطة خضار مسلوقة مع ليمون وثوم + ستيك مشوي + (١) توست
العشاء : (١) توست مع جبنة وعصير طازج
اليوم الرابع

الغداء : سلطة لبنه وخيار + كأس أرز مسلوقة
العشاء : سلطه طازجة + (٢) فاكهة
اليوم الخامس

الغداء : دجاج مشوي + سلطه + (١) توست
العشاء : قطعة جبنة بيضاء مع خضار + (١) توست + فاكهة
اليوم السادس

الغداء : سلطه طازجة + شوربة خضار + ١ توست
العشاء : سلطة خس مع جبنة بيضاء + (١) برتقاله
اليوم السابع

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة + سلطه + (١) توست
العشاء : سلطة لبن وخيار + ١ توست

الورقة السادسة

الإفطار

عصير برتقال طازج + ملعقة عسل + (١) توست مع لبنه
اليوم الأول

الغداء : سلطه مع خل التفاح + صدر دجاج + ١ توست

العشاء : عصير برتقال طازج + (١) توست مع جبنة بيضاء
اليوم الثاني

الغداء : سلطه لبن وخيار + ستيك مشوي أو مسلوق مع ملعقة زيت

العشاء : ١ توست + سلطه مع جبنة بيضاء

اليوم الثالث

الغداء : سلطه تونة + ١ توست + عصير ليمون بدون سكر

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة + (١) توست + طماطم + حليب

اليوم الرابع

الغداء : ٢ بيضة مسلوقة مع ملعقة زيت + نصف توست

العشاء : سلطه لبن وخيار + (١) توست + فاكهة

اليوم الخامس

الغداء : فنجان أرز + فنجان لبن

العشاء : (١) توست مع لبنه + طماطم + فلفل حلو + خيار + حليب + فاكهة

اليوم السادس

الغداء : سلطه + صدر دجاج ١ توست

العشاء : فنجان لبن + سلطه خضار مع خس مع جبنة بيضاء

اليوم السابع

الغداء : ستيك + سلطه + (١) توست

العشاء : بطاطا مسلوقة + عصير برتقال طازج

أصحاب البطن... بدون رجيم

هل تريد التخلص من البطن بدون رجيم أو تمارين الحل موجود مجرب والنتيجة (١٠٠ %) هو عبارة عن مواد موجودة في كل بيت وهي غير مكلفة ومذاقها طيب مكونات المواد التي تستخدم في حرق الدهون وخصوصا منطقة البطن المسببة للكرش

الشاي الأخضر

ومدى تأثيره على حرق الدهون كما انه مفيد كمضاد للأكسدة

Anti Oxidant

الكمون

النعناع

الزنجبيل

الطريقة : تغلي هذه المواد الأربعة وبنفس النسب في وعاء وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويتم شرب كأس ٢٠٠ ملل على الريق يوميا كما ويشرب كوب آخر قبل الغداء بنصف ساعة وقبل العشاء بنصف ساعة أيضا ولمدة شهر كامل وسوف ترون النتيجة بنفسكم.

مشروبات التخلص من البطن

شرب ماء دفيء على الريق مع ليمون على الريق وقبل النوم مباشرة

الميرمية لتخفيف الوزن

تؤخذ من الميرمية قدر ملعقة أكل وتنقع في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وتشرب في المساء مع عدم تناول العشاء *تأخذ بقبضة اليد ميرمية وتضع عليها ماء مغلي وتتركها مدة ربع ساعة وتشربها قبل الغداء بساعة وقبل العشاء أيضا بساعة

عشبة الشمر لشد الجسم

والطريقة : ٣ ملاعق وسط + كوب ماء مغلي تنقع لمدة لا تقل عن ساعة وتصفى وتشرب مره باليوم

مرايمه + بابونج + إكليل الجبل

ملعقتين من كل نوع في مقدار كوب وتغلي ومن غير سكر ومن الأفضل شربها على الريق

لتنحيف البطن

شاي أخضر + زنجبيل أخضر قطع صغيرة + قشر رمان الناشف + نعناع أخضر

السنامي لطلاب السنة

شرب ٣ أكواب ماء في اليوم بس انتبهوا من السنامي لأنها مسهلة جدا

الكمون والليمون

ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمون مقطعه حلقات ويترك طوال الليل ويشرب في

الصباح على الريق

بذرة الكتان منحف ممتاز

والطريقة : ملعقة وسط مع السلطة أو مع الروب مع ملاحظة عدم طحنها

الشاي الأخضر الصيني

وله ميزه قويه للتنحيف وإخفاء البطن

وصفه ممتازة جدا للبطن

شاي أخضر صيني + مرايمه + بابونج + سنامي شربه قبل الفطور والعصر وقبل النوم

مباشره فهو مفيد جدا ومجرب أيضا

أسرع طريقة للتخلص من البطن

هذه الطريقة لا ينصح بها إلا الأشخاص الأصحاء من أمراض القلب والكلى والسكر والنقرس ويتم استخدامه مع أصحاب الكروش نوى الإرادة الضعيفة في التحكم في الرجيم الغذائي لمدة طويلة أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الرجيم وحدث لهم تكيف وثبات للوزن

نظام اليوم الواحد المتكرر

في الثلاثة أيام الأولى

زبادي فقط في الإفطار والغداء والعشاء وبأي كمية ولا يستعمل معه أي إضافات "من الممكن استبداله باللبن الرائب

في الثلاثة أيام الثانية

لحم أو سمك مشوى في الوجبات الثلاث بواقع ١٥٠ جراماً في الوجبة

في الثلاثة أيام الثالثة

أي نوع من السلطات الخضراء وبأي كمية في الوجبات الثلاث

في الثلاثة أيام الرابعة

موز أو خوخ أو تفاح أو سلطة فواكه بأي كمية في الوجبات الثلاث

في الثلاثة أيام الأخيرة

بيض مسلوق في الوجبات الثلاث

إذا استطعت أن تواظب على هذا النظام فسوف تستطيع أن تتخلص

من "٥ - ٧" كيلو جرامات من وزن جسمك مع القليل من السمنة وخاصة في منطقة

الكرش بشكل واضح. وذلك مع ضرورة الإشراف الطبي عليه

علاج السكري بالغذاء

التركيز الغذائي على الحبوب الكاملة (الأرز الكامل - القمح الكامل - الذرة الكاملة - الشعير - الشوفان) فقط أي أن نسبة الحبوب الكاملة تكون ١٠٠٪ يتم تناولها بأي طريقة نيئة أو مطبوخة

*الامتناع عن تناول أي سوائل والاكتفاء بشرب الماء عند الحاجة وبكميات بسيطة جداً لأننا نحصل على السوائل من الطعام الذي نتناول
*الامتناع عن السكر وجميع أنواع الحلوى

اليوم الأول

الإفطار

١٥٠ جم بطيخ + ١٥٠ جم زبادي بدون نسم مع ٣ ملاعق كبيرة ردة نخالة + شاي +

سكرين

الغداء

٧٥ جم مكرونة الرجيم

١٠٠ جم صدر ديك رومي

٣ حبات طماطم صغيرة جداً + ملح خفيف جداً + فلفل اسود + عصير ليمونة

*الطبخ على الطريقة التي تحبون

خوخة ١٢٥ جم

العشاء

سلطة خضراء + خيار

ليمونة + ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

شريحة لحم ٧٠ جم ١٠٠ جم عيش سن

اليوم الثاني

الإفطار

قطعة كبيرة من العيش السن ٦٠ جم + شريحة لحم ١٠٠ جم

شريحة جبن ٢٥ جم (النوع ٣٠٪ نسم) + ١٥٠ جم بطيخ + قهوة أو شاي بدون سكر

الغذاء

١٠٠ جم بطاطس + ١٠٠ جم جزر

نصف كوب زبادي (٧٥ جم) قليل الدسم

٢٠٠ ملي عصير تفاح + ٧٥ جم بطيخ + ١٠ جم بسكوت القمح

العشاء

١٠٠ جم مكرونة الرجيم مسلوقة وعليها ٣ حبات طماطم صغيرة جداً + ٥٠ جم لحم + ملح

+ فلفل اسود + خل + ١ ملعقة زيت زيتون + خوخة ١٢٥ جم

اليوم الثالث

الإفطار

حبة تفاح + ٣ ملاعق ردة + زبادي بدون دسم

شاي أو قهوة بدون سكر

الغذاء

بازنجان ١٥٠ جم + نصف فلفل أحمر + ١٠٠ جم لحم - ١٨٠ جم بطاطس

ثوم + روزماري + ملح + فلفل الطبخ كما تشاء

العشاء

٦٠ جم جبنة موزاريلا

١٥٠ جم طماطم عليهم ملعقة زيت زيتون ومعلقة خل + ١٠٠ جم برقوق

اليوم الرابع

الإفطار

٧٥ جم بطيخ + ٧٥ جم مشمش

زبادي بدون دسم مع ٣ ملاعق كبيرة ردة (نخالة) + سنة قرفة

شاي أو قهوة مع سكارين

الغذاء

١ طماطم بقشرها + ١ كوسة صغيرة + فقله صفراء + ثوم + روزماري

فلفل اسود + نصف كوب مرقه ماجي للخضار

٣٠ جم موزاريلا + ٦٠ جم أرز أسمر + برقوق ١٠٠ جم

العشاء

٦٠ جم أرز أسمر + ٢ ملعقة كبيرة (سلطة زيادي) + ليمونة + ٣ ملاعق شوربة + ملعقة
صغيرة كاري + ٧٥ جم صدر فراخ + جرجير + ٥٠ جم بطيخ

اليوم الخامس

الإفطار

٦٠ جم عيش سن + ملعقة صغيرة زبد رجيم + ملعقة صغيرة مربى
٢٥ جم شريحة جبن
٧٥ جم مشمش
شاي أو قهوة

الفداء

٧٥ جم مكرونة الرجيم + ملعقة زيت + بصلة مفرومة + نصف كولورابي (كرنب صغير جداً)
+ ٢ جزر + جرجير
١٠٠ جم شوربة
٢ ملعقة جبنه بالأعشاب + ملح + فلفل اسود + ليمونة

العشاء

نصف كيلو سلطة طماطم + خيار + فلفل اصفر + جرجير + خل
ملح - فلفل - ثوم - زيت زيتون
١٢٠ جم عيش سن
١٥٠ جم مشمش

اليوم السادس

الإفطار

١٢٠ جم مشمش + ٣ ملاعق ردة + ٢٠٠ مل لبن + شاي أو قهوة

الغذاء

١٠٠ جم سمك + ٦٥ جم أرز أسمر
 ٢ طماطم + معلقة كزبرة + ملح + فلفل + ليمونة + زيت زيتون
 نصف كيلو سلطة مثل اليوم الخامس
 ٢٠ جم بسكوت أسمر

العشاء

٨٠ جم بطاطس + كوسة صغيرة + ٢٥٠ مل شوربة + كزبرة + ٩٠ جم عيش أسمر + ٥٠
 جم لحم + الفاكهة خوخة

اليوم السابع

الإفطار

خوخة ١٢٥ جم
 زبادي بدون دسم مع ٣ ملاعق كبيرة ردة (نخالة) + قرفة + معلقة سمسم
 شاي أو قهوة مع سكارين
 الغذاء

نصف فلفل أخضر + ٤ طماطم صغيرة + بصلة + ٢٠٠ بطاطس مهروسة + معلقة زيت
 زيتون + ملح + فلفل + زعتر ناشف
 الصلصة : معلقتين قشطة بدون دسم + نصف ليمونة

١٥٠ جم مشمش

العشاء

١٢٠ جم عيش سن
 بصلة مفرومة + معلقتين زيت + معلقة كزبرة + معلقة ليمون
 شريحة جبن ٤٠ ٪ دسم
 ١٥٠ مل لبن
 قطعتين بسكوت أسمر ١٠ جم

رجيم غذائي لمرضى السكر

الفطور

معلقة فول مدمس أو بيضة مسلوقة ٣٠ جم جبن أبيض قليل الدسم وقليل الملح
أو كوب لبن زبادي + نصف رغيف بلدي أو ٢ توست رجيم + طماطم وخيار

الغداء

اللحوم ١٠٠ جم بتلو أو فراخ أو ديك أو ٢٠٠ جم اسماك مسلوقة أو مشوية
النشويات نصف رغيف خبز بلدي أو ٦ ملاعق أرز أو ٦ ملاعق مكرونة
الخضروات الكرنب - قرنبيط - بسله خضراء - فاصوليا خضراء - سبانخ - كوسة ١٠٠ جم

العشاء

١٠٠ جم جبن ابيض

٢ملعقة فول مدمس أو طعمية (٢قرص متوسط الحجم) أو طبق عدس
كوب لبن زبادي نصف رغيف خبز بلدي أو ٢ توست رجيم

الفاكهة مرة يوميا

ثمرة تفاح أو ٢ ثمرة برتقال أو ٢ ثمرة جوافة أو ٢ ثمرة كمثرى أو ٢ ثمرة يوسفى أو ٢
قطعة متوسطة الحجم بطيخ أو كنتلوب أو ١٠ حبة عنب أو ١ ثمرة مانجو متوسطة الحجم أو
٤ ثمرة بلح أو ٢ ثمرة خوخ أو ٣ ثمرة برقوق أو مشمش

مأكولات مسموح بها بدون تحفظ

قلقل الأخضر - الخس - الفجل - الخيار - الكرفس - البقدونس - الجرجير - البصل

المنوعات

الحلويات الشامية والمكسرات وحلويات المولد
العسل الأسود والشيكولاتة والحلاوة الطحينية والطحينة التورتات والجاتوهات والمربى
المشروبات الغازية والمواد الكحولية

للمحافظة على انضباط السكر بالدم

الالتزام بالنظام الغذائي - الوصول للوزن المثالي - الرياضة اليومية كالمشي

مريض السكري قادرًا على ضبط السكر بالحمية وإنزال الوزن

أن النشويات تتحول بشكل طبيعي إلى سكر خلال دورتها بالجسم؛ لذا يفضل الابتعاد عن السكريات ليس فقط من أجل إنقاص الوزن ولكن أيضا من أجل الحفاظ على معدل السكر في الدم..

ويمكنك اتباع النظام الغذائي التالي لإنقاص وزنك

الإفطار

ربع رغيف من أي نوع خبز + قطعة ٣٠ جم من أي نوع جبن
بشرط أن تكون قليلة الملح والدهن أو ٢ ملعقة كبيرة فول أو عدس + ثمرة خضار واحدة
(طماطم أو خيار مثلاً)

الغداء

ربع كيلو من اللحوم أيًا كان نوعها باستثناء للحوم الحمراء فيكفي مرة واحدة في الأسبوع
وليكن مسلوقًا أو مشويًا + طبق سلطة يحتوي على (٥) عناصر، ويمكن تكرار عنصر منها،
أي (طماطم + ٢ خيار + ١ جزر مثلاً) + كبشة من الخضار المطبوخ بدون سمن أو زيت
إطلاقًا أو عمله سوتيه، ولا مانع من تناول ملعقتين أرز مسلوق أو مكرونة مسلوقة
ملحوظة : تنوع الخضراوات المطلوب حيث تحتوي على مواد مضادة للأكسدة
كما يفضل عدم الإكثار من الدرنات أي الخضراوات التي تنبت ثمرتها تحت الأرض
كالبطاطس والجزر والبنجر والقلناس

العشاء

ربع رغيف خبز + ٢ ثمرة خضار + كوب زبادي منزوع الدسم + ثمرة فاكهة واحدة عالية
السعرات أو ٢ ثمرة ذات سعرات حرارية منخفضة،

أو

العشاء مثل الإفطار

التخلص من ٣ كيلو جرام في خمسة أيام

البرنامج الأول لمدة ثلاث أيام

قبل الإفطار بنصف ساعة كأس لبن رائب + كأس ماء
الفطور

برتقالة + ربع رغيف أسمر + جبن أبيض وطماطم + كوب شاي الأعشاب الصيني الأخضر

بين الوجبات

كوب ترمس أو كوب حليب ساخن قليل الدسم أو لبن
٧ حبات لوز + كأسين ماء + ٣ حبات خيار

عند الجوع في أي وقت

كأس عرق سوس أو كركديه ثم تفاحة أو كوب ترمس أو ٧ حبات لوز

الغداء

كوب حليب بالكاكاو + كوب شاي أعشاب + حبة بطاطا حلوة
٢ كأس كبير ماء + حبة موز + ٣ خيارات أو كوب ترمس أو ٧ - ١٠ حبات لوز
صحن تبولة حوالي ربع كيلو أو مأكولات بحرية متنوعة وبأي كمية
ملاحظة : مع المأكولات البحرية يفضل عدم تناول الحليب

العشاء

كوب حليب ساخن بسكر وفاكهة مع ملعقة كاكاو
كأس عرق سوس أو كركديه أو نعناع مغلي
قطعة بطيخ أحمر كبيرة
كوب ترمس أو ٧ - ١٠ حبات لوز
صحن سلطة خضراء أو تبولة مع صدر دجاج كبير
ملاحظة : يفضل تناول ملعقة من مطحون الحبة السوداء + ملعقة عسل وتذاب في كأس ماء
دافئ ويتم تناولها قبل النوم بنصف ساعة

البرنامج الثاني لمدة يومان

الإفطار

٢ كوب ماء ٣ خيار وخس و٢ شريحة توست أسمر + ٢ ملعقة جبنه أو مربى دايت

الغداء

كأس ماء ٥ حبات فول سوداني + برتقالة وصحن أرز عادي صغير (١٠٠ جرام)
صلصة طماطم بصل ومشروم وكوسة وفلفل أخضر مع لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي

قبل العشاء بنصف ساعة

ملعقة خميرة بييرة + كأس ماء كبير

العشاء

٤ - ٨ حبات فول سوداني أو لوز + برتقالة
٢ كوب ماء + صدر دجاجة مع السلطة الخضراء أو تبوله
وقبل النوم بنصف ساعة ملعقة خميرة بييرة + كأس ماء كبير

ملحوظة : الهدف من هذا البرنامج إنقاص الوزن بالإضافة للتخلص من الاكتئاب

رجيم فوق ٩٠ كيلو ممتاز لمدة أسبوع

أولاً

الإعشاب عشبه بذرة الكتان تأخذ منها ملعقة بعد طحنها ويتم طحنها على النار مع مياه وتتركها تغلي لمدة ٥ دقائق فقط

ثانياً

تبدأ بالرياضة

ثالثاً

الفطور : عبارة عن حبه واحده توست أسمر + عصير برتقال دافئ + جبنة قليلة دسم + خياره

الغداء : سلطة خضار من غير ملح + ربع دجاج مسلوق أو لحم أو سمك + حبه توست أو ملعقتين خضار مسلوق

العشاء : حبه خيار مع زبادي قليل الدسم

رابعاً

بعد العشاء وقبل النوم تأخذ الملفوف البنفسجي تأخذ ورقه وحده بس وتضعها على النار وتغمرها في المياه وتركها لحين يتغير لون المياه وأصفيها وأشرب المياه

ملاحظات

تجنب شرب الماء البارد

تجنب الملح وعندك في اليوم ملعقة وحده ليمون

بين كل وجبه والثانية من ٥ إلى ٦ ساعات

هذا الرجيم إلي الذي وزنه من ٩٠ وفوق يستخدمه و الذي وزنه اقل من ٩٠ يأخذ العشبه بس مع تقليل الأكل

رجيم صحي سريع لمدة ١٥ يوما

الإفطار

اختار صنف واحد من القائمة أ وصنف من القائمة ب

(أ)

شريحتين لحم بارد

ملعقتين مربى

ملعقتين لبننة

ملعقتين كورن فليكس

بيضة مسلوقة

(ب)

شريحتين توست

ربع رغيف أسمر

كوب حليب

علبة لبن زبادي

الفداء

سلطة تحتوي علي بصل - خس - خيار - طماطم - بقدونس - فلفل رومي - بقدونس -

فجل - كرفس

ماعداء الجزر

العشاء

كوب لبن مراعي أو لبن زبادي

شاي أو قهوة بالحليب بدون سكر

حبه فاكهة

خل - ليمون - الزيت ممنوع

أفضل برنامج للرجيم القاسي ٤ أسابيع

برنامج أول أسبوع

الإفطار

٢ كوب لبن قليل الدسم

فواكه أو عصير مثل (أناناس طازج - شمام - فراولة - عنب - تفاح) حسب المزاج

الفداء

صنف واحد من الفواكه أناناس طازج - شمام - فراولة - عنب - تفاح

أو سلاطة كرنب و فاصوليا

أو سلاطة يونانية بالجبن والزيتون

أو كوسة مسلوقة

أو باذنجان محشو بالورقيات

أو خضار مطبوخ على البخار

العشاء

صنف واحد من الفواكه أناناس طازج - شمام - فراولة - عنب - تفاح

أو خضار مطبوخ على البخار

أو طماطم وقليل مشوي مع خرشوف

أو شوربة طماطم وخضار

أو سلاطة مع خل التفاح أو خل العنب

أو شوربة سمك

أو سلاطة سبانخ بالليمون

ملاحظات

يمنع نهائياً استخدام أي نوع من السكر حتى الدايت والملح

شرب الماء العادية والمعدنية وليست الغازية بكميات وفيرة موزعة خلال اليوم

لا تقف فوق الميزان لأكثر من مرة واحدة في الأسبوع فقد تصاب بالإحباط

برنامج الأسبوع الثاني

الهدف من رجيم الأسبوع الثاني تنظيف الجسم من السموم وأعداده لخسارة الوزن الزائد عن طريق تناول الخضروات مع الفواكه خط الدفاع الأول في هذا الرجيم فهي تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح والألياف والماء أما السعرات الحرارية فهي منخفضة جدا وهي سهلة الهضم يجب تناولها بقشرتها قدر الإمكان

الإفطار

٢ كوب لبن قليل الدسم

أو فواكه أو عصيرها مثل (أناناس - شمام - فراولة - تفاح) حسب المزاج

الغداء

سلاطة فواكه أو سلاطة خس وطماطم وخيار أو فطيرة جبنة بدون زيت أو سلاطة بحرية أو بيض أوملت أو إيدام فاصوليا خضراء مع الطماطم بدون زيت أو سلاطة سباتخ بالليمون

العشاء

أناناس طازج - شمام - فراولة

أو شوربة بصل ودجاج أو شوربة سمك أو توست مع جبنة قريش

أو سلاطة عيش الغراب فطر أو مسلوق فاصوليا خضراء أو سلاطة شرقية دجاج مع

الخضراوات

ملاحظة

يمكن استخدام أنواع الفاكهة المتوافرة في الأسواق - يجب شرب الماء بكميات كبيرة - كميات الطعام في هذا الرجيم مفتوحة لأن فكرته تقوم على أساس اختيار أنواع الطعام يستفيد منها الجسم ولا تحدث سمنة

برنامج الأسبوع الثالث

الهدف من رجيم الأسبوع الثالث بمثابة مرحلة انتقالية يأخذ الجسم خلالها ما يحتاج إليه من بروتينات وخضراوات وفاكهة

الإفطار

كوكتيل أو سلطة التفاح والبرتقال والأناس أو أي فاكهة حسب المزاج

الغداء

حبة أناس طازجة أو باتية خضروات أو خضراوات طازجة من الكوسة الفاصوليا الخضراء مسلوقة على البخار أو سلطة خضراء أو طاجن خضار مع بيض المسلوق أو سلطة جزر وزبادي أو سمك بوري

العشاء

أو سلطة بالجينة
أو باننجان بالصلصة الخضراء
أو أومليت بيض بعش الغراب
أو عصير الليمون بالنعناع
أو شوربة خفيفة يمكن استخدام شوربة ماجي بكافة أنواعها
أو دجاج مغربي
أو دجاج بكريمة النعناع

ملاحظة

ينصح بشرب منقوع الزنجبيل والنعناع والليمون أو الينسون الشاي، القهوة، الكاكاو، وجميع المشروبات الغازية هي في نظر هذا الرجيم أعداء للإنسان ويمكنك شرب الشاي وليكن خفيفا بدون سكر ويعتبر الشاي الصيني أفضل من الهندي والسيلاي لأن نسبة الكافيين فيه أقل

برنامج الأسبوع الرابع

الهدف من رجيم الأسبوع الرابع دمج " النشويات " إلى أكلاتنا ولكن بدون الإخلال بقواعد
الرجيم المركب

الإفطار

عصير أو حبة أناناس طازجة

الغداء

٢ ماتجو أو سلاطة بالجبن أو باتيه الكوسة طماطم أو إيدام عدس بالجزر بدون زيت
أو فاصوليا خضراء أو سلاطة باذنجان بالفلفل رومي والدجاج أو سلاطة زبادي بالخيار
أو ٢ كوب عصير طماطم أو سلاطة خضراوات مشكلة أو سلاطة عش الغراب مع الطماطم
والفلفل رومي أو بطاطس مهروسة مع الحليب أو سلاطة دجاج مشوي مع الكرفس
أو زبادي

العشاء

سلاطة فواكه أو كريب خضار أو سلاطة خضراء أو بطاطس بصلصة الخل أو سلاطة
جرجير وعش الغراب أو جمبري مسلوق أو مشوي أو لحم بالخضار المشكلة
أو فطيرة جبن بدون زيت يمكن استبدالها بالتوست والجينة قريش أو شوربة دجاج
أو دجاج مغربي أو محشى ورق عنب أو لحم ضانى بصلصة زيت الزيتون
أو مسقة باذنجان وكوسة بدون دهن يعني لا تقلى الباذنجان والكوسة أعملها بطنجرة
أو دجاج بالزنجبيل

ملاحظة

استخدام السكين في تقطيع الخضراوات يفقدها جزءا من الفيتامينات الموجودة فيها ويفضل
طهوها الخضراوات بالبخار وليس بالسلق إن أمكن حتى تحتفظ بكل قيمتها الغذائية

رجيم سريع في ٢ أيام سهل وصحي

إليك هذا النظام لتخفيف الوزن يتميز هذا النظام بالاعتماد بشكل أساسي على البروتينات منزوعة الدسم وقلة السكريات والنشويات والدهون به ويمكن بواسطة هذا النظام إنقاص من كيلو إلى كيلو ونصف كيلو جرام، خلال ثلاثة أيام أن مقدار النقصان في الوزن يتوقف أيضاً على ممارسة الرياضة إلى جانب الرجيم يفضل ممارسة الرياضة يومياً على الأقل لمدة ساعة

اليوم الأول

الإفطار

نصف ثمرة جريب فروت + شاي أو قهوة سادة

الغداء

علبة تونة مصفاة من الزيت + ٢ توست أو رغيف سن

العشاء

٢ شريحة لحم مشوية أو ربع فرخة مشوية + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة " ما عدا

الممنوع من الفواكه

اليوم الثاني

الإفطار

بيضة مسلوقة + توست سن + إصبع موز صغير

الغداء

جبين قريش + ٢ توست سن

العشاء

٢ هوت دوج أو سجق مسلوق أو مشوي + ثمرة فاكهة

اليوم الثالث

الإفطار

خمس قطع بسكويت "تاك" أو رغيف سن + شريحة جبين أبيض + تفاحة

الغداء

بيضة مسلوقة + توست سن

العشاء

علبة تونة + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة

في حالة الشعور بالجوع بين الوجبات، يمكن تناول أي كمية من الخيار، والخس، بشرط أن

يكون بعد الوجبة الرئيسية بثلاث ساعات

رجيم لمدة ٥ أيام

لكي تتحكم في وزنك وتحافظ على رشافتك يجب أن يكون مقدار الطاقة التي تحصل عليها من الغذاء مساوياً لكمية الطاقة التي يستهلكها جسمك عند الحركات المختلفة، وبعد إتباع رجيم معين لإنقاص الوزن يجب أن يكون في نفس الوقت غير ضار بالصحة، ولذلك فأنظمة الغذاء تختلف وتتنوع ويجب أن تختار المناسب لك ويقدم لنا رجيماً لمدة ٥ أيام" يقوم على أساس تناول الطعام اليومي على فترات حوالي ساعتين بين كل وجبة وأخرى. أي نقسم الوجبات اليومية بدلاً من ثلاث إلى ٧ أو ٨ وجبات لإعطاء الجسم الإحساس بالشبع طوال اليوم

ملحوظة

يجب تناول ٨ أكواب مياه يومياً على الأقل - السلطة الخضراء تتكون من خيار، طماطم، خس وفجل

وخطة هذا الرجيم كالآتي اليوم الأول

بيضة مسلوقة مع شريحة توست، وبعد مرور ساعتين ثمرة موز، وبعد ساعتين كوب زبادي، وبعد ساعتين علبة تونة صغيرة بدون زيت، وبعد ساعتين شريحة توست، وبعد ساعتين تفاحة، وبعد ساعتين بطاطس مسلوقة مع سلطة خضراء

اليوم الثاني

٣ ملاعق كورن فليكس ونصف كوب لبن منزوع الدسم، وبعد ساعتين تفاحة أو ٦ ثمرات فراولة، وبعد ساعتين كوب زبادي، وبعد ساعتين ٤ شرائح رومي مدخن أو ربع دجاجة مع طبق سلطة صغير، وبعد ساعتين طبق خضار صغير، وبعد ساعتين شريحة توست

اليوم الثالث

شريحة توست مع ملعقة صغيرة مربى رجم، وبعد ساعتين تفاحة أو برتقالة ، وبعد ساعتين
؛ ملاعق جبن قريش، وبعد ساعتين شريحة بسكويت رجم، وبعد ساعتين طبق خضار
سوتيه، وبعد ساعتين كوب زبادي

اليوم الرابع

شريحة توست مع ملعقة مربى رجم، وبعد ساعتين ثمرة فاكهة، وبعد ساعتين طبق شوربة
خضار، وبعد ساعتين شريحة بسكويت رجم، وبعد ساعتين طبق خضار رجم، وبعد ساعتين
كوب عصير جريب فروت

اليوم الخامس

شريحة توست مع ملعقة عسل أبيض، وبعد ساعتين تفاحة، وبعد ساعتين ؛ ملاعق جبن
قريش، وبعد ساعتين طبق شوربة خضار، وبعد ساعتين شريحة بسكويت رجم، وبعد
ساعتين شريحة جبن شيدر، وبعد ساعتين ربع دجاج

وصفة عجيبة صينية للتخسيس وبدون رجيم والنتيجة سريعة ومذهلة

المقادير

هي قشر البصل مقدار ملعقة طعام ونصف فقط + ٢ كوب ماء

الطريقة

تحضر قشر البصل الأحمر وتجمعون منه كمية كبيرة وتكسرونه وتنظفونه جيدا وتخرجون منه اللي فيه السواد ترمونه في الأول وتجمعون التنظيف منه فقط وبعد ذلك نأخذ منه مقدار ملعقة طعام ونصف بعد التكسير ويغسل مقدار الملعقة ونصف فقط بالماء جيدا ويتم غليه مع كمية الماء مثل الشاي ويشرب قبل الأكل ثلاث مرات يوميا قبل كل وجبه بخمس دقائق فقط

قبل الفطور كوب قبل الغداء كوب قبل العشاء كوب

مجرب ولا توجد له أي أعراض جانبية لأنه بصل

الطرق المساعدة في إزالة الفخذ والأرداف

الطريقة الاولى

ملعقتين بن مطحون (القهوة العربية أو التركية) يتم خلطهم مع ماء دافئ حتى يصبح كالعجين أثناء الاستحمام ونقوم بفرك العجينة على المنطقة بحركة دائرية على اتجاه عقارب الساعة لمدة عشر دقائق وعكس الاتجاه لمدة عشر دقائق أيضا سوف تلاحظ بأن المنطقة أصبحت عليها طبقة من الزيت وهذا من الجسم ثم أغسل المنطقة وسوف تلاحظ شئ آخر وهي النعومة الرائعة في الجسم التي حصلت عليها بعد الفرك

الطريقة الثانية

ملح خشن أو مطحون أو شبه مطحونة تقوم بعمل حوض من الماء وتجلس فيه ويتم تفرك المنطقة أيضا بالملح الخشن أو الشبه

أسباب تراكم الدهون في الفخذ الأرداف والحل الأكيد لتخسيس منطقة الأرداف والمؤخرة أو المقعدة

اتبع النصائح التالية :

ممنوع الجلوس لمدة طويلة

ممنوع أكل الدهون بكثرة وعدم الحركة

ممنوع أكل وجبة الغداء أو العشاء والنوم مباشرة

فترة الحمل والولادة لابد من إتباع النصائح في التغذية الصحيحة

الرياضة المناسبة لإزالة الإرداف والأفخاذ اختار واحدة ومارسها بفترة لاتقل عن نصف ساعة

الدراجة الثابتة - المشي - تمارين الإيروبيكس (موضعية خاصة بالأرداف)

السباحة - الصعود على الدرج والنزول لمدة عشر دقائق فقط تساوي ساعة مشي

أمنع أي مأكولات أو مشروبات قبل وبعد التمارين بساعة ويمكنك شرب الماء أثناء التمارين

استلقي على الظهر مع رفع الساقين بالتبادل ١٠ مرات لكل ساق على حدة وهذا التمرين يفيد

للأطراف السفلية

استلقي على الجانب الأيمن وارفع الساق اليسرى ١٠ مرات وبالعكس

استلقي على الوجه ورفع الساقين لأعلى بالتبادل ١٠ مرات لكل ساق، مع ملاحظة أن تتم هذا

التمرين والساق مفرودة مدة تماما دون ثني الركبة، ويكرر التمرين يوميا لمدة ١٥ يوما

هناك أيضا تمارين أخرى مفيدة كثير

اللعاب على العجلة الرياضية:

الجلوس على الأرض مع فرد الرجلين أمامك، ثم التحرك على الأرض بالمقعدة وليس برجليك

حيث إن احتكاك هذه المنطقة بالأرض يساعد على تخسيسها، ولكن يحتاج هذا التمرين

للمداومة عليه لفترات طويلة

النوم على الأرض، وثني الركبتين مع تثبيت القدمين في الأرض، ثم الارتفاع بالجزء السفلي

من الجسم بالمقعدة بدون استخدام اليدين في الرفع، وتظل كذلك لفترة تزيد بزيادة قدرتك على

التمرين

الاستلقاء الجانبي بالاتكاء على المرفق وسند الرأس على كف اليد بحيث يتم رفع الساقين معاً، ويتم تدريب الساق السفلى فتحاً وضماً مع ثبات الطرف العلوي (الساق العلوية) مرفوعاً بزاوية ٤٥ درجة ونعد ١٠ مرات ثم يتم التغيير للوضع العكسي ونعد ١٠ مرات أيضاً. استمر على هذه التمارين يومياً، وستظهر نتائج واضحة خلال ٣ أشهر من بداية التمارين بشرط عدم كسر النظام.

النظام الغذائي

وهو نظام متوازن قليل السعرات شرب اللبن أو الحليب المنزوع الدسم - تناول الفواكه الطازجة تناول الخضراوات الطازجة بدون إضافة ملح - يمنع العدس والفاصوليا واللوبياء شرب العصائر غير محلاة - تناول الخبز بدون سمن أو زبد تناول اللحوم البيضاء (وليست الحمراء) على أن تكون مشوية ومنزوعة الجلد وبدون أي دهون أو ملح - يمنع تناول الكبد أو الكلاوي أو القلب أو المخ - تحضير شوربة بدون ملح - التخفيف من الحلويات

العلاج الطبي

يوجد حالياً جلسات خاصة لإنقاص مناطق معينة بالجسم ولكن بعد أن يكون قد تم إنقاص الوزن بصفة عامة بواسطة المتابعة مع الطبيب

ومن هذه الوسائل

الجلسات الحرارية مع استخدام أنواع معينة من الصابون والكريمات الطبيعية التي تحتوي على الطحالب البحرية التي تؤدي إلى زيادة حرق الدهون وتجنب اختزانها بالمنطقة الموضوعة عليها

يوجد بعض الأجهزة الحديثة التي تساعد على التنسيق العضلي في هذه المناطق مثل: السيور والذبذبات المغناطيسية وأجهزة Health tronic.

أخيراً ينصح بارتداء شورت الساونا فهو مفيد لكن يجب ألا يستخدم طوال اليوم أو أثناء النوم لأنه يؤدي إلى ترهل العضلات

إذا أتبعتم هذه النصائح بحذافيرها ستجد فرقاً واضحاً خلال ٣ أشهر

أهم المأكولات التي تساعد بنسبة ٩٥٪ لإزالة الفخذ الأرداف هي عبارة عن عدة خطوات يوميا

الخطوة الأولى

تسلق الكوسة مع الفاصوليا الخضراء بعد السلق تخلط الكوسا مع الفاصوليا الخضراء
ثم يضرب في الخلاط على شكل عصير ويشرب منها كأس قبل كل وجبه

الخطوة الثانية

مقدار كوب من الماء ملعقة من الزنجبيل المطحون وملعقة من القرفة المطحونة يتم عمله مثل
الشاي ويغلى ويتم شربه قبل كل وجبه

الخطوة الثالثة

عمل سلطه تتكون من الفجل والجرجير والبصل والثوم وسلطه خضراء والإكثار من أكل هذه
المكونات وأكلها قبل كل وجبه

المنومات

يفضل الامتناع عن السكر والملح والكافيين قدرا المستطاع الامتناع عن الدهون والحلويات
والمقالي قدر المستطاع لأنها السبب الأول في مشكلة الأرداف والأفخاذ

أفضل الأطعمة لتخفيف البطن

١- اللوز

هذا النوع اللذيذ من المكسرات، غني بالبروتينات والألياف الغذائية التي تجعلنا نشعر بالشبع إضافة إلى مضاد الأكسدة القوي لفيتامين (E) وهو أيضا مصدر جيد للمغنيسيوم، وهو معدن يحتاج إليه الجسم ليتمكن من إنتاج الطاقة، وبناء النسيج العضلي، إضافة إلى تنظيم مستويات سكر الدم - فقد أظهرت الأبحاث أن تركيبة أغلفة خلايا اللوز، يمكن أن تساعد على تخفيف ما يمتصه الجسم من دهون موجودة في اللوز ما يجعل منه نوعا "خفيفا" من المكسرات. إن حفنة من اللوز يوميا (٢٣ لوزة) تحتوي على حوالي (١٦٠ وحدة حرارية)

٢- البيض

ليس هناك أفضل من البيض كمصدر للبروتين وينصح أخصاصيو التغذية بتناول البيض، نظرا إلى ما يتميز به من توازن في الأحماض الأمينية الأساسية (وهي أحماض تتشكل منها البروتينات التي يستخدمها الجسم لبناء كل شيء بدأ من الألياف العضلية وانتهاء بالمواد الكيميائية الدماغية) وتناول البيض يخفف من رغبتنا في تناول البسكويت والحلويات. وكان الأطباء في مركز بينغتون للأبحاث الإحيائية الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية، قد وجدوا أن الناس خلال الفترة التي يأكلون فيها البيض صباحا يشعرون بدرجة أقل من الجوع مقارنة بالأيام التي يأكلون فيها وجبة فطور تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الهضم مثل الخبز الأسمر

٣- الصويا

فول الصويا، هو مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة والألياف والبروتينات. ويتميز فول الصويا بكونه متنوع الاستعمالات، وحليب الصويا يشكل أيضا بديلا ممتازا للوجبات الخفيفة. وكانت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة الكلية الأميركية للتغذية، قد وجدت أن الأشخاص السمان الذين كانوا يستعيضون عن إحدى وجباتهم بوجبة مؤلفة أساسا من حليب الصويا، نجحوا في التخلص من وزن زائد، من أولئك الذين كانوا يتناولون وجبة مماثلة، ولكن مؤلفة من حليب البقر خفيف الدسم. حاول أن تتناول ٢٥ غراما من بروتينات الصويا وأن مئة غراما من التوفو مثلا تؤمن ١٠ غرامات من البروتين وتحتوي على ٩٤ وحدة حرارية فقط. وينصح أخصاصيو التغذية بتناول حبوب فول الصويا كاملة، ومشتقات الصويا المحضرة من الحبوب الكاملة، لأن فوائدها أكثر من تلك المشتقات، المحضرة من بروتينات الصويا المستخرجة من الحبوب

٤. التفاح

أظهرت دراسة أجريت في عام ٢٠٠٣ ونشرتها مجلة "التغذية" الأميركية، إن النساء السمينات، اللواتي كان يأكلن ثلاث تفاحات أو ثلاث من الأجاص يوميا مدة ثلاث أشهر، نجحن في فقدان نسبة من الوزن الزائد تفوق تلك، التي فقدتها النساء اللواتي كن يتبعن نظاما غذائيا مشابها، لكنه يحتوي على كعك الشوفان، بدلا من الفواكه

وتقول اختصاصية التغذية اليزا زيد، أن التفاحة الكبيرة تحتوي على خمس غرامات من الألياف، ويشكل الماء ٨٥٪ من محتوياتها، وهذا يساعد على إشعارنا بالشبع، كذلك فإن التفاح يحتوي على الكوريتين، وهي مادة أظهرت الأبحاث، أنها تساعد على مكافحة بعض أشكال السرطانات أسلمنا الله منها وتخفف من الضرر الناتج عن ارتفاع مستويات الكولسترول، وتسهم في الحفاظ على صحة الرئتين

٥. الزبادي

يعاني الكثير منا من مشكلة تراكم الدهون في منطقة البطن، وهو ما يعرف بـ«الكرش». فإذا كنت واحدا ممن يعانون من هذه المشكلة، هناك وصفة يقول البعض أنها سحرية يمكن أن تساعد على التخفيف من حدة معاناتك، تتركز على تناول الزبادي ثلاث مرات في الأسبوع وهذا ما أكدته دراسة حديثة بالقول إنه يستطيع فعلا المساعدة على التخلص من «الكرش»، لأنه يحتوي على بكتيريا «اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس» التي تؤدي إلى تخمر اللبن، كما تحتوي على إنزيم «اللاكتيز» الهاضم لسكر اللاكتوز الموجود في اللبن، وهو الإنزيم الذي يفقده ٨٥٪ من الناضجين خاصة في الشعوب العربية والأفريقية، ويتسبب نقصه في صعوبة الهضم واضطرابات الأمعاء وسوء الهضم والانتفاخ

ومن هنا تتصح الدكتورة لمياء السباعي أستاذة التغذية بالباحثات عن الرشاقة بالإكثار من تناول الزبادي خالي الدسم والغني بالكالسيوم والذي يحتوي على ١٠٠ سعر حراري فقط لكوب زنة ١٨٠ جراما. كما تؤكد الدراسات قدرة الزبادي في تقليل الإصابة بسرطان القولون لقدرته على زيادة نشاط الجهاز المناعي فضلا عن خفض نسبة الكولسترول في الدم، كما تعمل مكونات الزبادي على مقاومة الالتهابات الطفيلية، وأظهرت دراسات أخرى أن نوعاً من بروتين اللبن الزبادي يستطيع خفض ضغط الدم العالي، حتى أن اليابان أنتجت مركباً علاجياً

يحتوي على هذا البروتين أثبت فاعليته في هذا المجال، فضلا عما يمدّه الزبادي للجسم من فيتامينات ضرورية للحياة كفيتامين ب ١، ب ٢، ب ٣، ب ٥، ب ٦، ب ١٢، فيتامين أ، ك

طريقة تحضير الزبادي في البيت

المقادير - كوب زبادي - زنة ١٨٠ غراما - كيلو لبن

الطريقة : يتم غلي اللبن جيدا ويترك حتى يصبح دافئا بعدها تتم إذابة الزبادي بداخله مع استمرار التقليب، ثم يصب الخليط في أكواب زجاجية أو بلاستيكية معدة لهذا الغرض وترص الأكواب في صينية وتترك في مكان دافئ حتى تتماسك، ويمكن إضافة بعض قطع الفاكهة لإضافة نكهة متميزة. لعمل زبادي خالي الدسم يغلي اللبن ويترك

٦- الشاي الأخضر

١- الشاي الأخضر ٢- الزنجبيل ٣- النعناع ٤- الكمون

الطريقة

على هذه المواد الأربعة وبنفس النسب في وعاء وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويتم شرب كأس ٢٠٠ ملل على الريق يوميا كما يشرب كوب آخر قبل الغداء بنصف ساعة وقبل العشاء بنصف ساعة أيضا ولمدة شهر كامل

٧- احرق الدهون بالزنجبيل والقرفة

أكدت أبحاث أجريت أخيرا أن الزنجبيل لا يزال على رأس قائمه المواد الحارقة للدهون أن الزنجبيل يعد من أهم المواد التي تساعد على حرق الدهون في عند تناوله بعد الوجبة مباشرة ولكن لنتائج مؤكدة يفضل مزج الزنجبيل مع القرفة ليكون بمقدوره حرق الدهون بشكل أفضل بعد الوجبات كما يمكن خلط الزنجبيل بنقع أعواد القرفة فيه أو مزج كمية صغيرة من مسحوق القرفة بمحلول الزنجبيل الطازج ومع التعاطي المستمر لهذا المشروب يمكن ضمان حرق الدهون مباشرة بعد الأكل ومع مرور الوقت يتم حرق الدهون المخزنة في الجسم ومن ثم يبدأ الجسم في خسارة الوزن بشكل تدريجي

التغذية السليمة للمراهقين

الاحتياجات الغذائية للمراهقين هي أكبر من احتياجات أي فئة عمرية أخرى، فخلال فترة المراهقة تطرأ على المراهق العديد من التغيرات الفسيولوجية بما فيها تسارع نموه وبناء العظام والعضلات. لذلك، فإن هذه المرحلة من حياة الإنسان تعد فترة حاسمة في تكوين كتلته العظمية، حيث يجب عليه الاهتمام بتناول الطعام الصحي لتعزيز النمو والطول واكتساب وزن مثالي وتطوير العضلات وعليه فإن نظام المراهق الغذائي يجب أن يكون مثالياً للنمو، معززاً للصحة ولذيذاً في نفس الوقت

ما هو الطعام الذي يجب أن يتناوله المراهق؟

يتمتع الشباب الأصحاء بشهية كبيرة للطعام ومن المهم أن يتناولوا وجبات غذائية ذات قيمة غذائية عالية بشكل وجبات متوازنة والابتعاد عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون، السكر والملح. حاولي تشجيعهم على تناول بعض الفاكهة، المكسرات، الألبان، الحلوى المصنوعة من الحليب والفاكهة المجففة بدل تناول السكاكر وأنواع الشيبس

الحديد

أثبتت الأبحاث أن الأولاد والفتيات في سن المراهقة لديهم مخزون ضئيل من عنصر الحديد، فعوامل النمو مع أسلوب الحياة السريع والنظام الغذائي غير الصحي يمكن أن يؤدي إلى نقص الحديد أو ما يُعرف بالأنيميا (فقر الدم). يجب على الفتيات في سن المراهقة أن ينتبهن جيداً إلى مخزون أجسامهن من عنصر الحديد حيث يتم استنزافه خلال الدورة الشهرية. إن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (C) في فترة الدورة يساعد على امتصاص الجسم للحديد إلى الحد الأقصى، مثل : تناول كأس من عصير البرتقال (رابط قسم العصير) مع وجبة العشاء. من المصادر المهمة لعنصر الحديد اللحم (خصوصاً اللحوم الحمراء والكبد السمك) ، البقوليات (الفاصوليا والعدس)، الخضار الورقية والحبوب المعززة وبالنسبة إلي الأطعمة الغنية بالكالسيوم يعد الكالسيوم العنصر الأساسي لنمو العظام والأسنان، وعليه فإن تناول الأطعمة الغنية بهذا العنصر يجب أن تتم بشكل يومي

نظام غذائي لزيادة الوزن من ١٠ إلى ١٥ كيلو في ٣ شهور

الفطور

خبز أبيض + حليب مركز كامل الدسم + مربى أو حلوة + زبدة الفستق
أو بيض مقلي بزبد عدد ٢ + حليب مركز كامل الدسم + جبنة الشيدر أو رومي + خبز ابيض

الغداء

علبه لبن زبادي كامل الدسم + ١٠٠ جم لحم بقري أو ضاني مسلوق أو مشوي
+ أرز أو مكرونه + فاصوليا جافة أو قلqاس أو لوبيا أو جزر وبطاطس الطبخ بالزبد
أو سمك السردين بالزيت مع إضافة سلطه الطحينة مع الطماطم + خبز ابيض
التحلية حلويات شرقية

العشاء

قبل النوم بساعة فقط
يجب تناول تفاحه قبل النوم مباشرة لتسهيل الهضم
بطاطا مقلية بالزيت النباتي
سلطه ملفوف أو نره مع جزر بالمايونيز والمستردة
حليب بالشيكولاته لبن زبادي بالشيكولاته

بين الوجبات

٧ تمرات صباحا قبل الفطور أو بعده
تين مجفف ينقع بالماء ويؤكل حسب الرغبة
لوز محمص أو ني فول سوداني وعين جمل زبيب احمر ذو حبه كبيره
تناول حبوب خميرة ٦ حبات باليوم مقسمة علي ٣ مرات
وظيفتها أنها تخزن الدهون بالجسم وأنها تفتح الشهية

الفيتامينات وأهميتها

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أين يوجد	أعراض نقص الفيتامين	يعالج هذه الأمراض
(أ) الريتول (A1) Retinol	٤٠٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين والحوامل والمرضعات	الجزر - الخس - التوت - السبانخ - المشمش - اللبن - البيض - السمك - القمح - العسل - الزبد - البطاطا - زيت كبد الحوت - المرجرين	جفاف الجلد - العمى - العشى الليلي - جفاف القرنية - جفاف الشعر وتقصفه. ضعف النمو الجسدي وضعف المناعة وكذلك فقر الدم	أمراض العيون - الجلد - التناسل - أمراض العظام - الغدد
(ب ١)	١.٢ مجم ١.٥ مجم للحوامل والمرضعات	القمح - الأرز بقشرة - الشوفان - الخوخ - المشمش - الموز - صفار البيض - التفاح - الكمثرى - العسل - الخميرة - الكبد - البقول	التهاب الأعصاب - فقدان الشهية - مرض البري بري يؤدي إلي شلل الأطراف - هبوط في القلب	أمراض الأعصاب - الوهن - الاكتئاب - أمراض الروماتيزم
(ب ٢) ريبوفلافين	١.٥ مجم ١.٨ مجم للحوامل والمرضعات	الكرنب - اللبن - الكبد - السمك - البيض - الفول - الحمص - السبانخ - الخميرة - البرقوق - المشمش - العسل - اللحوم الفاصوليا	تشقق زوايا الفم - التهاب الملتحمة - ضعف عام - التهاب الجلد والأعصاب	الانيميا - ضمور الأعضاء - أمراض الأعصاب
(ب ٦) بيريدوكسين	٢ مجم ٢.٥ مجم للحوامل والمرضعات	القرنفل - الموالح - القمح - الكبد - الخس - الموز - الفاصوليا - السبانخ - البطاطا - التمر - العسل - الكرنب - الشوفان - الدجاج - البيض - الاسماك - البندق - الفول السوداني	التهاب الجلد في الأطراف - فقر الدم - التهاب الأعصاب -	القيء الاضطرابات الهضمية والعصبية - تشنج الكبد - أمراض الجلد
النياسين	١٣ مجم ٢٠ مجم للحوامل والمرضعات	البطاطا - الخميرة - الكبد - اللحوم - الردة - الدقيق غير منزوع القشرة	مرض البلاجرا - التهاب الجلد - الإسهال - الاكتئاب والتخلف العقلي	التهابات الجلد - الوهن - الضعف العام
حمض الفوليك	٤٠٠ ميكروجرام ٨٠٠ ميكروجرام للحوامل والمرضعات	الجبن - السمك - الأوراق الخضراء - الخميرة - الكبد - الكلاوي	فقر دم - إسهال استوائي - احتمال حدوث إجهاض	للحوامل - فقر الدم

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أين يوجد	أعرض نقص الفيتامين	يعالج هذه الأمراض
(ج) حمض الاسكوربيك	٥٠مجم ٧٠مجم للحوامل والمرضعات	الموالح- الطماطم- الفلفل الاخضر- الفجل- البطيخ- الخروب	نزيف اللثة- مرض الإسقربوط- تاخر التام الجروح-	أمراض البرد- أمراض اللثة-
(د)	٤٠٠٠ وحدة دولية للمرضعات والحوامل	زيت كبد الحوت- البطيخ- الكبد- الزبد- اللبن- المرجرين- السمك- البيض- الخميرة- العسل	الكساح ولين العظام	أمراض الكبد- شلل الاطفال- الكساح
(ك)	٨٠ مايكروجرام للرجل ٦٥ مايكروجرام للمرأة	الطماطم- البندق- اللوز- السبانخ- الحليب- القرنبيط- الكبد	عدم تجلد الدم	يوقف النزيف
(هـ)	١٠ مليجرام للرجل ٨ و مليجرام للمرأة	المرجرين- الحبوب غير منزوعة القشرة- الخس- الزبد- البيض- الفول السوداني	فقر الدم- نقص الخصوبة	أمراض القلب والشرايين- العقم- الكبد- مقوي للأعصاب
(ب ١٢)	٣ ميكروجم ٤ ميكروجم للحوامل والمرضعات	الكبد- الكلوي- اللحوم- اللبن- الأسماك	فقر الدم الخبيث- شلل بسبب ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكي	لعلاج الايميا وفقر الدم- التهاب الأعصاب

جدول نموذج للغذاء الصحي المتوازن

1000 سعر		الطعام	
السعر	الكمية		
100	300 سم	كوب ونصف 2 كوب	لبن خالي الدسم زبادي طبيعي
280	110 جم 210 جم 350 جم	4/3 رغيف بلدي 3 ملاعق بعد السلق واحدة	الخيز الأسمر أرز مسلوق أو بطاطس بقشرتها مسلوقة
220	100 جم 140 جم 100 جم 190 جم	4/1 فرخة واحدة في حجم الكف قطعة في حجم الكف قطعتين في حجم البيضة	دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي بلطي لحم غير سمين أو بتلو جبن خالي الدسم (قريش)
75	واحدة	واحدة في اليوم	بيض مسلوق
40	كمية غير محددة	طماطم - خس - الكوسة - الخرشوف - عصير ليمون - بصل	خضروات كرب جزر (واحدة) قرنبيط - خيار - سبانخ - فاصوليا خضراء - جرجير
120	1 كبيرة 1 كبيرة 3 صغيرة 1 كبيرة 3 صغيرة 2 متوسطة 450 جم 750 جم 750 جم 3 متوسطة 4 كبيرة 4 كبيرة	صنف واحد في اليوم	تفاح موز جوافة برتقال كمثرى فراولة بطيخ شمام خوخ يوسفي برتقال مانجو
135			دهون
970			إجمالي السعرات

جدول نموذج وحدة من وحدات برنامج تدريبي رياضي لإنقاص الوزن

مكونات الوحدة	زمن التدريب	الشرح	الهدف
الإحماء	5 ق	مشي بخطوة منتظمة - جري خفيف - مشي رياضي - حركات تنشيط علمة للراعين والرجلين والجذع	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة للقيام بالمجهود البدني
الجزء الرئيسي لتنمية القوة البدنية تمرينات للراعين	5 ق	نوراتك - مرجحات - تموجات	تقوية عضلات الراحين ومرونة المفاصل وإطالة الأربطة وتقوية الحزام الكتفين.
تمرينات للرجلين	10 ق	مشي - جري خفيف - حبل - وثب في المكان والاتجاهات المختلفة - الوثب والحبل بالحبل.	تقوية عضلات الجذع ومرونة المفاصل والأربطة المتصلة بها.
تمرينات الجذع	5 ق	ثني الجذع - نوراتك في جميع الاتجاهات	تقوية عضلات الجذع ومرونة العمود الفكري.
تمرينات البطن	10 ق	- (رقود الراحين جلبا) رفع الرجلين عاليا ثم جلبا للمس أصابع اليدين. - (رقود الراحين عاليا) رفع الجذع اماما مع ثني الركبتين والشد عليها. - تكرار الجلوس الطويل من الرقود.	الجزء الفطني من العمود الفقري مع الاهتمام بإصلاح وضع الحوض واعتلال القوام.
الإعداد المهاري	20 ق	التمرير والتصويب والمخلورة بكرة السلة ومباراة لمدة 10 ق دون التقييد بالقوانين	تنمية التحمل العام - تنشيط الذهن والانتباه.
الختام	5 ق	تمرينات تهيئة عامة واسترخاء	إعادة الدورة الدموية والتنفس وأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية

معلومات عن الرياضة والرجيم

- ١- يوصي بوضع زجاجة ماء على المكتب حيث إن شربها أثناء العمل يجعلك بحاجة للذهاب إلى المرحاض بالإضافة إلى أن الماء يملأ المعدة ويزيد في شبعك
 - ٢- أما بخصوص الرياضة فيمكنك ممارستها أثناء الجلوس مثل مد الساقين، رياضة الفخذين أو النهوض عن الكرسي
 - ٣- ولكن من المعتقد أن النهوض عن الكرسي كل ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة وحتى لمدة خمس دقائق والمشي في المكان وممارسة تمارين مد الأطراف أو صعود الدرج له فاعلية أكبر
 - ٤- كذلك يعتبر القيام بزيارات كثيرة لموقع الفاكس أو آلة النسخ مفيداً
 - ٥- المرأة العاملة كثيراً ما تكون عرضة للإصابة بالتهاب المصران الغليظ، لذلك ينبغي الحرص على تناول المشروبات الساخنة من الأعشاب مثل النعناع والزعرور والزعرير البري، أما إذا لم تمكنك ظروف العمل من تناول وجبة الغداء فيمكنك إبدالها بالبسكويت الخالي من السكر والغنى بالبروتين
 - ٦- هدني ألم جوعك: ولتهدئة آلام الجوع في العمل وقبل مغادرتك المنزل متوجهة إلى العمل، ضعي صنفاً واحداً من الأصناف التالية في علبة صغيرة
- *جزرة صغيرة مقطعة إلى جزأين محبات فول سوداني ثمرات من البرقوق شرائح من الدجاج "اللحوم البيضاء" ملفوفة جيداً في ورق ألومنيوم فصوص من اليوسفي أو البرتقال ملفوفة في ورق ألومنيوم حتى لا يتسرب العصير - بنجر "بعض المكعبات"، وهي تحتوي على كمية كبيرة من الطاقة. الطماطم شريحتان أو ثلاث. "قليل من ثمار الفراولة امضغ الطعام جيداً: إن الأمر المهم هنا هو مضغ هذه الوجبات الخفيفة جيداً ولمدة طويلة، للحصول على أكبر أثر منها كوسيلة صحية لإتمام تقطيع وطحن الطعام ولراحة الجهاز الهضمي بصفة عامة - أن مضغ الطعام جيداً يعد وسيلة من وسائل التغذية الصحية، التي يمكن بها إتقاص الوزن الزائد دون الحاجة لنظم الرجيم القاسية وعلى من يرغب في إتقاص الوزن أن يتناول الطعام ببطء مع المضغ الجيد وهو ما يلقي معارضة شديدة لدى الأوروبيين الذين تعودوا على تناول الوجبة في ٥ دقائق على الأكثر.. لأن المضغ الجيد للطعام يساعد على تشبع المأكولات باللعب بشكل جيد ويسهل عملية الهضم والامتصاص وبالتالي لا يحدث انتفاخ أو زيادة في الوزن

(رياضة البطن)

(تمرين ١)

قف مستقيماً القائمة وشد عضلات الحوض لكي تفعل ذلك تظاهر بأنك تمنع نفسك من التبول فتشد العضلات في هذه المنطقة وأن تفعل ذلك اشفط معدتك إلى الداخل كأنك تريد توصيلها إلى ظهر مقعدك من ١ : ١٥ مرة أي إلى أبعد مدى ممكن ستشعرون في هذه الحالة بأن بطنك قد أصبح مستويًا. حافظ على هذا الوضع أطول وقت ممكن قوم بعمل هذا التمرين مره كل ساعة طوال اليوم ستفاجئ بأن جسمك يذكر هذا الشعور فيقوم وحده تلقائياً بسحب عضلات بطنك إلى الداخل سواء كنت تقف أو تجلس ومما لاشك فيه إن هذا سيساعد بشكل ظاهر على تخسيس منطقة البطن

(تمرين ٢)

لشد عضلات المعدة قبل أن تترهل وتصبح بطناً بارزة يصعب الخلاص منها جرب هذا التمرين بشكل يومي قدر المستطاع فهو لا يحتاج إلى مكان أو زمان محددين وبإمكانك تنفيذه حتى في فترة الراحة أو ما قبل النوم لكن نتائجه مضمونة وسريعة وجميلة الاستعداد استلقي على ظهرك مدد جسمك شد مشطي قدميك وهما متلاصقين وأبدأ بالرفع ببطء شديد مع رفع الذراعين أيضاً ببطء إلى أعلى الرأس هذا وأنت تسحب شهيقاً ثبت قدميك على ارتفاع ١٠ سم عن الأرض مع كون الذراعين ممدودتين إلى ما فوق الرأس على امتداد الجسم حاول الثبات على هذا الوضع أطول فترة ممكنة

(تمرين ٣)

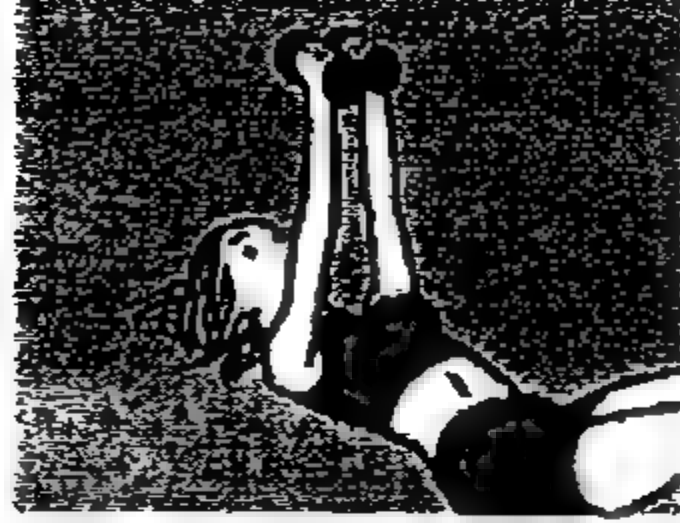
أتنا إذا استخدمنا السلام يوميا لمدة ١٠ دقائق بدلا من المصعد الكهربائي يمكن بذلك حرق حوالي ٦٦ ألف سعر حراري في السنة الواحدة أي حوالي ٩ كيلوجرامات من الوزن الزائد كذلك حرق ١٠ وحدات في الدقيقة تقريبا، وللمحافظة على الصحة والرشاقة من الأفضل استعمال السلم الدرج بدلا من المصعد أو السلم الكهربائي.. لأن صعود ٣ طوابق في اليوم مفيد جداً ويعتبر أسلوباً مساعداً للرجيم

النصائح التي تساعد على جعل الصدر مشدود وخالي من الترهلات

- ١- استقامة الظهر دائما، في جلوسك في مشيتك
- ٢- حمالة الصدر يجب أن تكون مريحة وفي مقاسك بالضبط، وإياك والحمالة التي بها سلك حديدي على شكل نصف دائرة
- ٣- في نهاية الاستحمام رشي دائما صدرك بالماء البارد لأنه ينشط الدورة الدموية ، مما يجعله مملوء وبالتالي مشدود - والحيلة الخطيرة تمرري قطعة ثلج لها منافع كثيرة، تنشط الدورة الدموية وتقلص النسيج مما يساعد الثديي يحمل نفسه تسمى حمالة طبيعية
- ٤- وضع حمالة صدر خاصة بالرياضة وقت التمارين
- ٥- مساج دائما لتجديد الخلايا وتنشيط الدم
- ٦- النوم دائما على الظهر والتخلي عن عادة النوم على البطن لأنها تسطح الصدر بدل جعله بارزا
- ٧- تجنب الرياضة والحركات العنيفة
- ٨- تجنب تعريضهم للشمس
- ٩- تجنب حمل الإثقال
- ١٠- المساجات العنيفة نتجنبها التي نلجأ إليها لنجعل الكريم أو الزيت يدخل بقوة، بل يجب أن يكون هادئا دائريا
- ١١- لا نضغط على الصدر بحمل شيء ثقيل بين أيدينا ونضمه إلى صدرنا
- ١٢- تجنب الحمام الساخن فهو العدو رقم واحد لجمال الصدر خصوصا إذا كان طويل المدة
- ١٣- تجنب الاختلافات المهمة في الوزن يعني مرة سمينة مرة نحيلة
- ١٤- تغذية غنية بالبروتينات
- ١٥- حاولي باستمرار دفع الكتفين إلى الوراء
- ١٦- من تتوفر لها في البيت حديد مثبتة في الحائط تحاول أن تتمسك بها لتعتاد على استقامة الظهر
- ١٧- نحاول باستمرار أن نقوم بحركات بأيدينا فوق الرأس لرفع الثديين

وذلك ببعض التمارين الرياضية الآتية

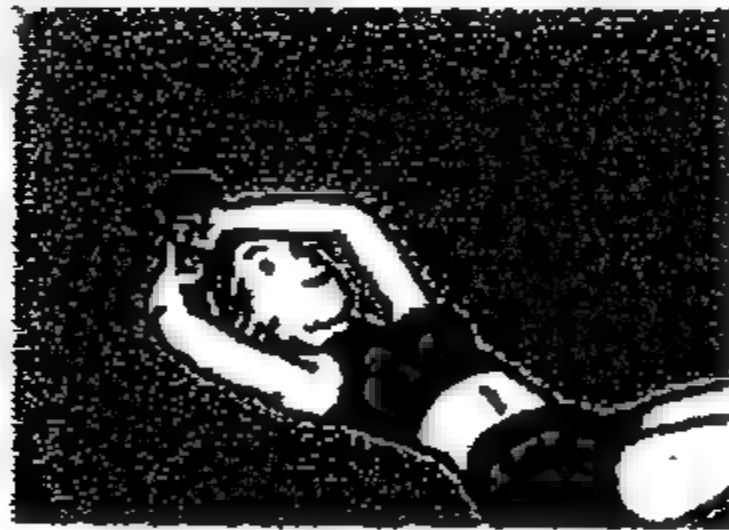
تمرين ١



الركبتان مطويتان وأسفل الرجل ملامسة للأرض _ عندما نفتح الأيدي نتركهم قليلاً مطويين من جهة المعصم شاهدي الصورة مع الشهيق _ ثم نقوم بإرجاع اليدين مستقيمين فوق الصدر مع الزفير _ نقوم ب ٣ تسلسلات من التمرين كل سلسلة بها ١٥ حركة ونرتاح ٤٥ دقيقة بين كل سلسلة _ والتمارين نقوم بها ثلاث أيام

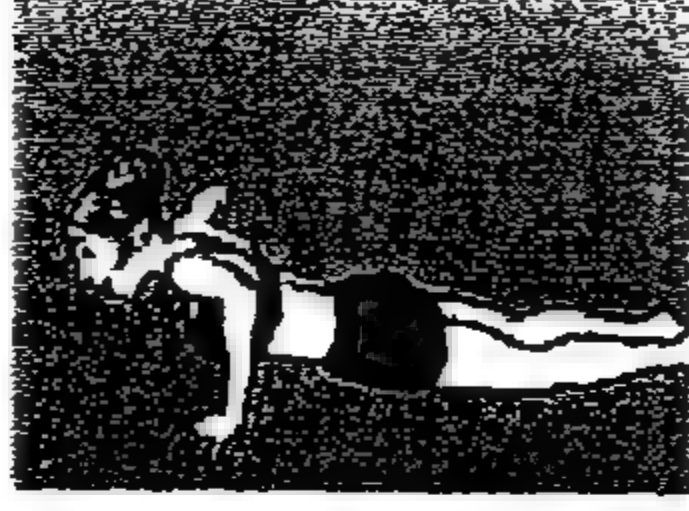
لكي تتأكدوا أن تمرينكم صحيح ستشعرون بعد مرور ٢٤ ساعة بألم بجانب الإبطين هذا يدل على أن تلك العضلة التي سبق مشاهدتها في الصورة بدأت تشتغل

تمرين ٢



كما ترون الركبتان مطويتان وأسفل الرجل ملامس للأرض ولكن الرجلان متخالفتان نرجع اليد إلى الوراء مع الشهيق ونرجعها مستقيمة فوق الصدر مع الزفير _ نفس عدد التمرين السابق - ويحذر الخبراء من أجهاد الجسد والقيام بهذه الحركات بعشوائية وعنف وقوة وكثرة تؤدي إلى نتائج عكسية

تمرين ٢



اليدين مفتوحتان أوسع من الصدر الركب ملامسة للأرض والرجلان وجههما هو اللي ملامس الأرض ليس الأسفل - نحني دون أن يمس الصدر الأرض شهيق - نصعد حتى تستقيم الأيدي زفير - ولكن مع ضرورة شد المؤخرة يعني تصلبها وشدّها كي يكون مفعول التمرين أكبر - هذا التمرين مهم جداً وهو الوحيد المتعب بين التمارين ولو استطعت الالتزام به تظهر نتائجه أسرع

ملاحظة

ينصح باستخدام كريمات للمساج اليومية للصدر وباستخدام الزيوت فهي أفضل من الكريمات كزيت الزيتون أو زيت الحلبة أو إي زيت صحي - ينصح أيضاً باستخدام كريمات الشد لكي تساعد الثدي في حمل نفسه لأن بشرة الثدي رقيقة وننصح بخل التفاح للمساعدة في الشد بدل الكريمات

التغذية السليمة للمريض

Diabetic patients

١- المريض السكري

Hepatic patients

٢- المريض الكبدي

Peptic ulcer Patients

٣- مريض قرحة المعدة

Irritable bowel syndrome

٤- مريض القولون العصبي

Esophageal varices

٥- مريض دوالي المريء

Hyper cholesterolemia

٦- مريض ارتفاع كوليسترول الدم

Patients with renal failure

٧- مريض الفشل الكلوي

Hyper tension Patients

٨- مريض ارتفاع ضغط الدم

Patients with cardiac disease

٩- مريض القلب

Intensive care unit Patients

١٠- مريض العناية المركزة

Malnutrition

١١- مريض سوء التغذية

دور مشرف التغذية

١- نوع المرض

٢- متطلبات المريض

٣- نوع الغذاء المطلوب للمريض

٤- المتابعة

لكل إنسان طبيعي احتياجات غذائية محددة يتم حسابها حسب العمر * الوزن * الطول * العمل * المجهود * ونضيف الرياضة أن أمكن _ ومن هنا نستنتج أن لكل مريض احتياجات غذائية مختلفة عن المريض الآخر وإن اشتركوا في نفس المرض

الخطأ الشائع (هو توحيد الوجبات لجميع المرضى)

نوع المرض يعرف حالة المريض ونوع المرض عن طريق ملف المريض

الطبيب يجب قبل البدء في برنامج الرجيم عمل تحاليل - صورة دم - سكر - دهون كاملة بالدم ومتابعة الطبيب بالنسبة ممن يعانون من أمراض مزمنة مثال السكر والكبد وذلك للتوافق بين العلاج الطبي و العلاج بالتغذية لضمان المثالية في العلاج والغذاء للمريض

التمريض

الاطلاع على التحاليل التي تم إجراؤها للمريض : ومنه نستطيع وضع برنامج غذائي ملائم مع الأخذ في الاعتبار الضغط والحرارة ووجود أي أمراض أخرى

متطلبات المريض : يجهز مشرف التغذية بطاقة لكل مريض بها اسمه ومساحة لتسجيل تاريخ الدخول - القسم - رقم الغرفة - الطول - الوزن - العمر - الحالة الاجتماعية - الدرجة العلمية - حالة الأسنان يبدأ مشرف التغذية في تسجيل الوزن والطول معرفة مدى دراية المريض بحالته المرضية مع التأكد من عدم وجود أمراض أخرى سؤاله عن وزنه المعتاد، وإذا كان قد أتبع نظاماً غذائياً خاصاً وتحت إشراف من؟ التأكد من عدم إتباع المريض لأي معتقدات غذائية خاطئة - هل عند المريض حساسية من أي نوع من الطعام - معرفة عاداته الغذائية - الحالة النفسية للمريض - خلال فترة تواجد المريض في المستشفى، يكون الغذاء هو المخرج الوحيد له كي يبدي رأيه فهو يطيع أوامر الطبيب طاعة عمياء من خلال أخذ الدواء وعمل التحاليل - ولهذا يجب على مشرف التغذية أن يكون صبوراً يستمع للمريض ويتناقش معه حول نوعية الغذاء وأهميته

نوع الغذاء المطلوب للمريض : يتم تحديد الخطة الغذائية الخاصة بالمريض (تحديد الكميات الغذائية وترجمتها إلى وجبات) يتم حساب الكميات الغذائية المناسبة ويجب متابعة المريض (هل تناول الطعام الموصوف له أم لا ، مع معرفة السبب والتوصل لحل مناسب)

المتابعة : يتم تحديد الخطة الغذائية الخاصة بالمريض مع إعطائه بعض الإرشادات المنزلة ينتظر مشرف التغذية بعض الوقت حتى يقرأ المريض الإرشادات للتأكد من عدم وجود أي استفسار واجبات مشرف التغذية : تنقسم إلى ثلاث أقسام : ١- (تعليمي) ٢- (فني) ٣- (إنساني)

١- التعليمي

- أ- معرفة احتياجات المريض الغذائية
- ب- معرفة عاداته الغذائية ونظامه الغذائي
- ج- معرفة حالة المريض النفسية
- د- تعريف المريض أهمية الغذاء أثناء العلاج والتواصل مع المريض
- هـ- معرفة هل عند المريض حساسية لأي نوع من الطعام أثناء العلاج
- و- معرفة هل أكل المريض للطعام أم لا ومعرفة السبب وحل المشكلة

٢- الفني

- أ- الإشراف علي الوجبة الغذائية للمريض
- ب- الإشراف علي النظافة العامة للوجبة
- ج- الإشراف علي الطهي ونسبة المقررة
- د- الإشراف علي التكميس والتغليف والتنظيم
- هـ- الإشراف علي تقديم الوجبة للمريض في المواعيد المحددة لذلك
- و- الإشراف والتأكد من تقديم الوجبة للمريض هل هي المسموحة له أم لا

٣- الإنساني

- أ- الرأفة والرحمة بالمريض
- ب- المعاملة الحسنة للمريض
- ج- تبسمك للمريض تبسمك في وجه أخيك صدقة فما بالك بالمريض
- د- تقديم الوجبة الغذائية للمريض بنفسك وهل أكلها المريض أم لا

المريض السكري Diabetic Patient

(مقدمة عن المرض)

مرض السكر من الأمراض الشائعة في مصر حيث يصيب حوالي ٦٪ من إجمالي عدد السكان علاج السكر ليس فقط دوائي ولكن التنظيم الغذائي والرياضة لهما دور مهم في العلاج التنظيم الغذائي له دورا مهما في علاج مريض السكر حيث أنه يستطيع أن ينظم السكر في مراحله الخفيفة من هذا كان لزاما علي مريض السكر أن يتبع نظاما غذائيا خاصا

(غذاء مريض السكر)

— غذاء مريض السكر يتمتع بكمية أقل من النشويات ولكن يحتوي علي كمية كافية من البروتينات — الأملاح المعدنية — الفيتامينات

— القاعدة في الغذاء هو السماح بكمية مناسبة دون الإفراط مع التقليل والامتناع عن الغذاء الذي يؤدي إلي ارتفاع حاد في سكر الدم
المأكولات المسموح به دون تحفظ (بأي كمية)

الخيار — الخس — الكوسة — الطماطم — السبانخ — الجرجير — البقدونس — القرنبيط — الجزر بأنواعه — الكرنب (غير محشو) — الملوخية — البصل الأخضر والأصفر
خل — ليمون — ثوابل الأكل — الملح الأبيض (كمية متوسطة)

كراوية — ينسون — نعناع — حلبة — شاي — (التحلي ملعقة بسكارين سوكرول دايت)
٢. المأكولات المسموح بها بمقدار محدد

خبز (١/٤ رغيف بلدي — ١/٢ رغيف فينو — عيش كيزر صغير)
أرز أبيض مطبوخ — بطاطس — بطاطا — معكرونة (١/٢ كوب)
بقوليات مطبوخة فاصوليا بيضاء — بازلاء — عدس (١/٢ كوب)
ملعقة قشدة أو زبدة أو زيت زره أو دوار الشمس وذلك لزوم الطهي
٢. الفاكهة المسموح بها

التفاح — الكمثري — الموز — اليوسفي — الجوافة — التين الناشف — مشمش (واحدة)
التين — البلح — البرقوق (٢ وحدة) ثمرة كيوي صغيرة
عصير عنب — عصير برتقال — عصير مانجو (١/٢ كوب)
عصير بطيخ — شمام — كنتالوب — أناتاس (كوب كامل)

٤. المأكولات الممنوعة

سكر - مربى - عسل أسود - الشيكولاتة - الحلويات - الجاتوة - الحلاوة الطحينية
البسكويت - الفطائر - الكعك - المشروبات الغازية - العصائر المحلاة - القراقيش

(مثال لوجبات مريض السكر)

الإفطار

بيضة مسلوقة + ٢ قطعة جبن قريش أو جبن أبيض أو ٥ ملاعق فول مدمس
ويسمح بليمونة + نصف رغيف خبز + نصف كوب حليب + مشروب دافئ + ملعقة سكر

الغداء

لحمة أو سمك أو دجاج (٩٠ جم منزوع الدهن) + نصف رغيف خبز + خضار طازج بأي
كمية أو مطبوخ بملعقة زبدة صغيرة أو زيت زره + وحدة فاكهة طازجة تعادل ١٥٠ جرام

العشاء

لحمة أو سمك أو دجاج (٥٠ جم) أو بيضة مسلوقة + ملعقتين جبنه قريش + خضار
حسب الطلب + نصف رغيف خبز + نصف كوب حليب طازج أو كوب لبن زبادي صغير

(احتياج الغذاء اليومي الأمثل لمريض السكر)

خبز سن (٢ رغيف)

ملح طعام (٦ جم)

زيت زره (٨ جم)

بيض مسلوق (٢ بيضة)

فاكهة طازجة (١٥٠ جم)

جبن قريش أو نستو (٤٠ جم)

لحوم أو سمك أو دجاج (١٥٠ جم)

لبن بدون دسم (من ٢٠٠ جم إلى ٣٠٠ جم)

خضار أو سلطة (من ٣٥٠ جم إلى ٤٥٠ جم)

المريض الكبدي *Hepatic Patient*

مقدمة عن المرض

ما لا شك فيه إن اعتلال الكبد الوظيفي يؤدي إلى عدم قدرة الكبد على إفراز العصارة الصفراوية التي تساعد على امتصاص وهضم المواد الدهنية كما إن هذا الاعتلال الكبدي يؤدي إلى فقد وظيفة الكبد التخزينية ومن ثم عدم قدرته على التخلص من السموم والمواد المتخلفة من هضم أو امتصاص الغذاء - ومن هنا كان لزما على مريض الكبد أن يتبع نظاما غذائيا خاصا يبتعد فيه عن الغذاء الذي قد يؤدي الكبد ويزيد من الغذاء الذي قد يحمي ويدعم وظائف الكبد الحيوية غذاء مريض الكبد يجب أن يكون خفيفا قليل الكمية ومتكرر - حيث أنه من الأفضل كثرة الوجبات الخفيفة سهلة الهضم عن الوجبات ثقيلة الهضم ، وعليه أيضا أن يتجنب الشبع والجوع والعطش

الإرشادات الغذائية لمريض التليف الكبدي والاستسقاء

١- يجب تقسيم الوجبات الغذائية إلى ٦-٨ وجبات صغيرة يوميا وبخاصة لدى المرضى

الذين يعانون من الشبع المبكر

٢- تقسيم كمية السوائل المسموح بها للمريض يوميا على دفعات صغيرة مع مراعاة تكثيف

قيمتها الغذائية مثل مشروبات محلاة بالعسل الأبيض أو عصير فواكه طبيعية باللبن

٣- يقدم الغذاء في صورة سهلة المضغ والبلع كما يجب تجنب الأطعمة عسرة المضغ والبلع

مثل الأطعمة الدسمة والمحمرة

٤- تجنب شرب المنبهات الثقيلة وخاصة بعد الطعام مباشرة مثل الشاي الثقيل والقهوة

المركزة ويفضل الشاي الأخضر

٥- يجب أخذ قسط من الراحة بعد تناول الوجبات الغذائية

٦- يجب على المريض عدم إضافة الملح أثناء طهي الطعام ويستعاض عنه بالليمون أو

الكمون

٧- يجب على المريض الامتناع عن الأطعمة العالية المحتوى على الصوديوم مثل

*اللحوم المحفوظة - اللحوم المصنعة (لنشون - بسطرمة) الأسماك المملحة

*المعلبات (الطماطم المعلبة والخضروات المحفوظة)

*العصائر المضاف إليها مواد حافظة - المشروبات الغازية

*المخبوزات المضاف إليها خمائر (بيكنج بودر)

١- المأكولات المسموح بها لمريض الكبد والمنوعات

الغذاء	المنوعات	المسموحات
الحوا دق	المخللات - الجبن المملح - الفلفل - الشطة - البصل - الثوم - الصلصة بأنواعها - المش	الملح بقليل منه أو مما يجعل الأكل مستساغا
الألبان	اللبن كامل الدسم - الزبد - الزبادي الغير طازج	لبن خالي الدسم - زبادي طازج - جبن قريش خالي الدسم - جبن نستو - المهلبية - البلبلة
المشروبات	الغازية الملونة - القهوة - الكحوليات - التدخين	كراوية - نعناع - ينسون - شاي خفيف - عصائر طبيعية
الخضروات	القرنبيط - الباذنجان - الملوخية - اللفت - الجرجير السبانخ - الفجل - البقدونس	خضروات مسلوقة (بسلة - جزر - بطاطس - كوسة - قلقاس - خرشوف - البطاطا) الخيار
الوجبات	الخبز الناشف - الفريك - البندق - السمك المقلي - البيض المقلي - الطواجن بأنواعها - الطعمية - البسطرمة - العجة -	فول مدمس منزوع القشر - أرز ابيض - معكرونة بدون إضافات - سمك - أرانب - فراخ بلدي - لحم بتلو مشوي بما يوازي ٥٠-٩٠ جم في اليوم - بيض مسلوقة العسل الأبيض - العدس - الفاصوليا
الفواكه	الفواكه الملحية خاصة البرتقال والليمون والأناس والمشمش	تفاح - كمثري - بلح رطب - موز - بطيخ - شمام - كنتالوب - العنب - التين -
الأدوية	الأسبرين - أدوية الروماتيزم - الكورتيزون - أدوية السيولة	الأدوية التي يصفها لك الطبيب المعالج دون تعدي الجرعة الموصوفة أو تكرار الأدوية بدون استشارة الطبيب

(احتياج الغذاء الأمثل لمريض الكبد)

• الخبز	٣ رغيف
• زبادي	٢ علبة
• بيض	٢ بيضة
• فاكهة	٣٠٠ جم
• عسل نحل	٩٠ جم
• زيت زره	١٥ جم
• لبن طازج	٢٠٠ جم
• أرز أو معكرونة	١٠٠ جم
• نستو أو جبن قريش	٥٠ جم
• لحوم أو سمك أو دجاج	١٠٠ جم
• خضروات + سلطة	٣٥٠ - ٤٥٠ جم

٣- مريض قرحة المعدة Peptic ulcer Patient

(مقدمة عن المرض)

كم يقولون أن المعدة بيت الداء، إذا لم يرق الإنسان بإتباع نظام غذائي سليم يعرض حياته للخطر فما بالك إذا كانت المعدة نفسها يوجد بها خلل ولم تعد بحالتها الطبيعية فلن تصبح هي بمفردها بيت الداء وإنما سيكون جميع أعضاء جسدك مستعدة لاستقبال مرض بعد الآخر فالمريض بقرحة المعدة عليه الالتزام بنظام غذائي دقيق حتى لا يفقد جودة حياته

تعليمات تتبع عند تناول الأطعمة

الأكل في مواعيد ثابتة - تجنب ملء المعدة بالطعام - تجنب تناول الطعام بسرعة - تجنب تناول الطعام الساخن أو البارد - عدم النوم بعد تناول الأكل مباشرة - الابتعاد عن الانفعالات والتوتر النفسي - تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية حوالي ٢ وجبات تشمل علي لبن زبادي - لبن حليب - جبلي - كيك - بسكويت - سندوتش جبن

١- المأكولات المسموح بها لمريض قرحة المعدة

الأسماك - اللحوم - الدجاج - الفول المدمس - العسل الأبيض - البيض - السلطة الخضراء بدون إضافة ليمون إليها - البقوليات - العدس - الفاصوليا - اللوبيا - اللبن ومنتجاته الزبادي الجبن القريش - الزبد - القشدة - الأرز - المعكرونة - الكيك - البسكويت الجبلي - المهلبيّة - الجبن القلمنكي - الفاكهة الطازجة غير الحمضية - فراولة - تين - عنب - كمثري - الخضراوات بسلة - فاصوليا - جزر - خرشوف - بطاطس - بطاطا (يتم تناولها مسلوقة)

٢- المأكولات المنوعة

الفاكهة الحمضية (ليمون - برتقال - يوسفى - جريب فروت - أناناس - مشمش - برقوق)
المخللات - التدخين - الكحوليات - الأدوية : مثل (الأسبرين وأدوية الروماتيزم)
المكسرات - البندق - عين الجمل - الجبن الرومي - الخيار - اللفت - البقدونس - السبانخ
الملوخية - الفجل - الطعمية - البسطرمة - الباننجان - اللب والفول السوداني - الملح التوابل
والبهارات (الفلفل الأسود و الأحمر والأخضر الشطة . الخ)
المشروبات (الشاي - القهوة - الكاكاو - الكوكاكولا)

٤. مريض القولون العصبي *Irritable bowel syndrome*

(مقدمة عن المرض)

أن خمس أفراد المجتمع مصابون بهذا المرض أي أن حوالي عشرين شخصا من كل مائة شخص ممن حولك مصابون بهذا المرض وفي أمريكا وحدها تدل الإحصائيات على أن هذا المرض هو السبب وراء ثلاثة ملايين زيارة للطبيب في كل عام وأن نصف مراجعي عيادة القناة الهضمية هم مرضى القولون العصبي

إذا ما هو هذا المرض الواسع الانتشار ؟ ما هي أسبابه وأعراضه ؟ كيف السبيل إلى علاجه ؟ لا يعرف بالضبط سبب هذا المرض ، ولكن يعتقد أنه يرجع إلى عدة عوامل وراثية وبيئية ونفسية ، وغيرها

تعريفه

متلازمة القولون العصبي عبارة عن اضطراب مزمن في وظيفة القناة الهضمية وخاصة الأمعاء الغليظة (تسمى بالإنجليزية - القولون) ينتج عنه انتفاخ وآلام في البطن ، مع صعوبة في التبرز ، ويتميز هذا ، المرض بأنه ليس ناتج عن أي خلل مرضي ، أي أن الأعراض ليست بسبب التهاب أو جراثيم أو أورام أو غير ذلك ، إنما هي ناتجة عن تقلصان واضطراب في حركة الأمعاء ومن أهم سمات هذا المرض أنه مزمن ومتكرر أي أنه غالبا ما يستمر مع الإنسان لسنوات طويلة وقد يبقى معه طول عمره وتتردد الأعراض فتزداد في فترة معينة وتخف في أخرى أو تزول لفترة معينة وتظهر مرة أخرى فيما بعد وهكذا يلاحظ معظم المرضى أن الأعراض تزداد مع القلق واضطراب الحالة النفسية ، كما أنهم يشعرون بالتحسن أثناء الأجازات وفي فترات استقرار الحالة النفسية

١- المأكولات المسموح بها لمريض القولون

- * الخبز الأسمر
- * شوربة الخضار
- * الدجاج المسلوق
- * عصير الجزر - الليمون - التفاح - الرمان
- * الجبن - المربي - العسل - الزبادي - الجيلي

٢- المأكولات الممنوعة

- التدخين
- الأكل بسرعة
- جميع البهارات خاصة الشطة والفلفل وكذلك الثوم والبصل
- اللبن الحليب كامل الدسم و الذبد والسمنة والقشطة
- الدهون مثل المسبك وصفار البيض والكبد والكلاوي والمخ
- المقلبات مثل الطعمية والبطاطس المقلية والسماك المقلي
- الفواكه التي تحتوي علي بذور مثل البرتقال والجوافة والبطيخ
- اللحوم المصنعة مثل الهامبورجر والشاورما والكاري
- جميع المأكولات اللينة مثل الخس والكرنب والفجل والجرجير والسبانخ والملوخية

مريض دوالي المريء Esophageal Varices

(مقدمة عن المرض)

المريء هو الأنبوبة أو القصبة الممتدة من البلعوم وحتى المعدة ويمر فيها الطعام أثناء البلع بسرعة ليصل إلى المعدة وفي مرض دوالي المريء تبرز أوردة في جدار المريء في الجزء الأسفل منه فإذا ما حصل تمزق يحصل نزيف دموي حاد عبر القم ممكن أن يؤدي للوفاة إذا لم يتم سرعة علاجه؟ فما هو مرض دوالي المريء وما هي أسبابه وكيف تتم الوقاية والعلاج؟

(تعريف المرض)

دوالي المريء من أحد أهم أسباب القيء الدموي وخاصة في البلاد التي تنتشر فيها أمراض الكبد والبلهارسيا وينتج عن زيادة ضغط الدم داخل الوريد البابي الكبدي نتيجة لانسداد مجرى الوريد مهما كانت الأسباب مما ينتج عنه سريان الدم في قنوات جانبيه لتخطى تلك السدة وهنا يتم تحويل مجرى الدم من الوريد البابي الكبدي إلى الدورة الدموية العامة

(النظام الغذائي للمريض بعد حقن وربط دوالي المريء)

١- المأكولات المسموح بها

* يبدأ المريض في تناول السوائل بعد ساعتين من إجراء المنظار

(مهلبات - جبلي - حليب بارد)

* نظام الغذاء لمدة أربعة أيام بعد الحقن والربط : (طعام مسلووق طري بارد)

(مثل)

شوربة خضار - معكرونة مسلووقة - لسان عصفور - مهلبات - جبلي - أرز باللبن -

كوسة مسلووقة - بطاطس مسلووقة - لحوم مفرومة جيداً - الطهي والطعام بارد

٢- المأكولات المنوعة

الحوادق - الحراق - الحمضيات - المقلبات - السمن - اللب - السوداني - الشاي الثقيل -

القهوة - الأسبرين - أدوية الروماتيزم - المياه الغازية - التدخين

مريض ارتفاع كوليسترول الدم *Hyper Cholesorlemia*

(مقدمة عن المرض)

ما هو النظام الغذائي لمرضى ارتفاع الدهون في الدم ؟

- يجب أن يحتوي الطعام على الاحتياجات اليومية المطلوبة من البروتينات والمعادن والفيتامينات للحفاظ على حالة غذائية جيد- تقليل الدهون المشبعة والكوليسترول في الطعام ويفضل تناول الدهون غير المشبعة كبديل.- إذا كان المريض بدينا فلا بد من إتباع نظام غذائي لتقليل الوزن هذا النظام الغذائي لا يستغنى عن ممارسة الرياضة بانتظام

المأكولات المسموح بها

اللحوم - جميع اللحوم الخالية من الدهن واللحوم الحمراء البيض - زلال البيض (البياض)
الدهون والزيوت - زيت الذرة - زيت دوار الشمس- الطيور الدجاج- الحمام - الديك
الرومي بدون جلد- الألبان ومنتجاتها- لبن منزوع الدسم- زبادي - جبن قريش -النشويات
- الخبز الأسمر- الأرز بزيوت نباتية - المكرونة (بدون البيض والبشاميل)
المشروبات - عصير فواكه طازج الشاي والقهوة باعتدال وبدون سكر - الحمص والتمرس
الأسماك منخفضة الدهون مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد الخضراوات الطازجة (السلطة
الخضراء - البصل - الفجل - الثوم - الكرنب - القرنبيط الطازج) حيث أنها تحتوى على
نسبة عالية من الألياف الفاكهة الطبيعية لغير مرضى السكر البقول والحبوب - شرب المياه
- الخبز البلدي والسن زيت الزيتون

المأكولات المنوعة

التدخين: بكافة أنواعه كالسجائر - السيجار - البايب- الشيشة
اللحوم: الابتعاد عن اللحوم المحتوية على نسبة كوليسترول عالية- مثل البط- الإوز - الحمام
- اللحم الضأن - الجمبري - الكبد- الكلاوى - المخ - الجلد - اللحوم المحفوظة
الجبن: الابتعاد عن كل أنواع الجبن المطبوخ مثلا الرومي الفلامنك- الجبن الأبيض كامل
الدسم واستبعاد السمن بجميع أنواعه والزبد - صفار البيض - القشدة - اللبن المكثف
الاييس كريم - المشروبات الغازية إلا إذا كانت نوع (دايت) - الياميش والمكسرات -
ثعبان السمك والقراميط

مريض الفشل الكلوي Patient With Renal Failure

(مقدمة عن المرض)

عندما يحدث خلل ما في احدي وظائف الجسم لأبد وأن يحدث تنظيم يقابله في نظام حياتك بشكل عام من التغذية والرياضة، بل وتغيير في أنشطتك اليومية لتحقيق جودة حياتك حتى وأنت في حالتك المرضية عندما لا تستطيع الكلى القيام بوظائفها بشكل سليم وطبيعي، يعيش الإنسان علي الكلية الصناعية لكي تخلص الجسم من السموم التي تتراكم في الدم وتسبب المرض للشخص. وحيث أن وظيفة الكلية الطبيعية هو تخلص الدم من السموم علي مدار ٢٤ ساعة فألة الغسيل الكلوي لا تنظف الدم بنفس كفاءة الكلية الطبيعية (أي طيلة اليوم)، ولذلك يجب أن يقلل الإنسان من كمية السموم المتراكمة ما بين الغسلة والأخرى ويتمثل ذلك في إتباع نظام غذائي محدود

هناك نوعان من الفشل الكلوي

الفشل الكلوي المزمن *renal failure Chronic* فشل الكلوي الحاد *renal failure Acute*

النظام الغذائي لمريض الفشل الكلوي

- الإقلال من تناول البروتين قد يبطئ من تدهور وظيفة الكلى
- كثرة الدهون (الكوليسترول والدهون الثلاثية) تؤدي إلى تدهور وظيفة الكلى
- بعض مرضى القصور الكلوي يعانون من ارتفاع ضغط الدم الذي يتأثر بكمية الملح المضافة إلى الطعام
- لكلى المريضة لا تتعامل بكفاءة مع كثير من العناصر مثل البوتاسيوم والفوسفور
أولا : البروتين
- يتكون من أحماض أمينية ملتصقة ببعضها عن طريق مركب الأمين ومركب الحمض عندما ينكسر البروتين يبدأ بخلع المركب الأميني ليتحول إلى حمض كيتوني أما مصير المركب الأميني فيتحول إلى النشادر السامة التي يحولها الكبد إلى بولينا ماذا يحدث إذا ارتفعت نسبة البولينا ؟

• توليد عنصر النشادر السام على الكلى

• غثيان وفقدان الإحساس بطعم الأكل مما يؤدي إلى نقص الشهية ونقص في تناول السعرات الحرارية التي تؤدي بدورها إلى تكسير البروتين والدائرة المغلقة

• قد ترتفع البولينا كمؤشر لزيادة تناول البروتين مما يؤدي إلى تدهور في حالة الكلى

ماذا لو تناول المريض البروتين بكمية أقل من المطلوب ؟

• تقل نسبة البولينا إذا كانت هناك سعرات حرارية كافية في الطعام

• نقص البروتينات بالدم ويضطر الجسم إلى تكسير البروتين الموجود بالعضلات للحصول عليها

• إذن التحدي هو أن تعطى الجسم ما يحتاجه من البروتين بالضبط دون أي زيادة حتى لا تتولد البولينا أو أي نقص حتى لا يكسر الجسم بروتينات العضلات

كيف يتولد الكرياتينين

• الكرياتينين مادة موجودة بالعضلات تنتج بنسبة ثابتة لحجم العضلات الموجودة بالجسم

• الكرياتينين يزيد مع زيادة حجم العضلات ويقل مع قلة حجمها

• تذكر أن أسهل بروتين يمكن للجسم تكسيده هو البروتين الموجود بالعضلات

غذاء القصور الكلوي

التحدي - كما سبق - هو أن تعطى الجسم ما يحتاجه من البروتين دون أي زيادة حتى لا تتولد البولينا أو أي نقص حتى لا يكسر الجسم بروتين العضلات (٠,٦ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن المريض) (الوزن هو الوزن المثالي وليس الوزن الواقعي)

متى يبدأ النظام الغذائي

• عندما يبدأ استخلاص الكرياتينين في الانخفاض إلى معدل أقل من ٦٠-٧٠ مل/ق

• أو إذا ارتفع الكرياتينين في الدم ولو لدرجة بسيطة

• إذا قل استخلاص الكرياتينين عن ٢٠ يمكن تقليل البروتين في الطعام إلى ٠,٣ جرام لكل كجم. ويكمل المريض ببروتينات صناعية مكمل (أحماض أمينية أساسية أو أحماض كيتونية)

• تمتاز الأحماض الكيتونية باتحادها مع النشادر لعمل أحماض أمينية وتقليل النشادر والبولينا

مكونات البروتين

- يتكون من أحماض أمينية أساسية وغير أساسية
- الأحماض الأمينية الأساسية هي التي لا يستطيع الجسم تكوينها ويحصل عليها من الطعام
- بروتين عالي القيمة الغذائية الأطعمة التي يحتوى البروتين فيها على نسبة عالية من أحماض أمينية أساسية

• بياض البيض ١٠٠٪

• اللحوم والطيور والأسماك والألبان ومنتجاتها ٨٠٪

• البقول وبعض الخضروات ٦٥٪

• الخبز والحبوب ٥٠٪

مثال للنظام الغذائي عند مريض قصور كلوي : (وزنه حوالي ٧٠ كجم)

يحتاج إلى $٧٠ \times ٠,٦ = ٤٢$ جم بروتين يومياً

تقسم إلى : (٥٠٪ عالي القيمة و ٥٠٪ منخفض القيمة)

إذن يحتاج إلى ٢١ جم لحوم وجبن (عالي القيمة)

أ- ١١ جم بروتين لحم (٢٠٪ بروتين) ٥٥ جم لحوم

ب- ١٠ جم بروتين جبن (٢٥٪ بروتين) ٤٠ جم جبن

ج- ٢١ جم بروتين من البقول والنباتات (١٥٪ بروتين) $٤٠ =$ اجم بقل (منخفض القيمة)
السعرات الحرارية:

• مثل الاحتياجات الطبيعية (٣٥ سعر لكل كيلو من الوزن المثالي)

• يجب تشجيع السكريات لأن قلة السعرات في الطعام تشجع الجسم على تكسير البروتين للحصول على الطاقة وبالتالي ارتفاع البوليما

• تذكر أن الإفراط في السكريات يحولها إلى دهون ثلاثية

• يجب الاحتياط في السكريات إذا كان الشخص مريضاً أيضاً بمرض السكر

ثانياً : اضطرابات الدهون في الدم في مرضى الكلى

تعتبر اضطرابات نسبة الدهون في الدم واحدة من أهم العواقب المصاحبة للحالات المرضية للكلى حيث إن تلك الاضطرابات من الممكن أن تؤدي على المدى الطويل إلى بعض المضاعفات الصحية الخطيرة بالنسبة لهؤلاء المرضى وعلى سبيل المثال لا الحصر علاقة تلك

الاضطرابات الدهنية بتصلب الشرايين وما يصاحبه من خطورة على بعض الأعضاء الحيوية في الجسم مثل وظائف القلب والأوعية الدموية
اضطرابات نسبة الدهون في حالات الفشل الكلوي المزمن

● يعتبر الاختلال في التمثيل الغذائي للدهنيات من الاضطرابات المعروفة والمصاحبة لمرض الفشل الكلوي المزمن حيث تزيد نسبة الدهنيات الثلاثية وتقل نسبة الدهنيات عالية الكثافة مع ثبات النسبة الكلية الكولسترول في الدم بدون تغيير مؤثر

● ومن المعروف بصفة عامة أن تغيرات الدهون المصاحبة لمرضى الفشل الكلوي المزمن لا تتأثر بعملية الإستصفاء الدموي

١- استخدام محلول الآسيتات في عملية الاستصفاء : الآسيتات من الممكن تحويلها إلى أحماض دهنية وكولسترول في الكبد إلا أن بعض الأبحاث قد أثبتت أن نسبة الآسيتات التي تتحول إلى دهون بالكبد لا تتعدى نسبة ٥% من محلول الآسيتات المستخدم في عملية الإستصفاء الدموي، وعليه عند استبدال الآسيتات بمحلول البيكربونات لا يحدث تغير ملحوظ في نسبة الدهون

٢- الجلوكوز الموجود في محاليل الغسيل : تركيز الجلوكوز في هذه المحاليل هو تركيز فسيولوجي ، وعليه فإن افتراض مسئولية الجلوكوز المستخدم في حدوث الاضطرابات الدهنية يعتبر من الأمور المستبعدة علمياً في الوقت الحالي

٣- استخدام الهيبارين على المدى الطويل في مرضى الفشل الكلوي المزمن أثناء عملية الإستصفاء الكلوي الدموي يقوم بدور مؤثر في

اضطرابات الدهون على الرغم من قدرة الهيبارين على تنشيط إنزيم الليبوبروتين ليباز حيث إن هذا التنشيط عملية مؤقتة فقط وعليه فقد اقترح استخدام نوع الهيبارين قليل الوزن الجزيئي نظراً لقلته تأثيره على نسبة الدهون عن الهيبارين العادي

٤- نوع المواد المستخدمة في صناعة فلاتر الإستصفاء الكلوي الدموي حيث وجد أن استخدام الفلاتر عالية الكفاءة يكون مصحوباً بتحسين في نسبة الدهون

كيفية علاج الاضطرابات الدهنية المصاحبة للفشل الكلوي المزمن

١- تقليل كمية الأطعمة الغنية بالدهون المتشعبة وأصناف الطعام عالية الكولسترول

٢- استخدام الأحماض الدهنية متعددة عدم التشبع

- ٣- استخدام الكارنيتين في حالة انخفاض نسبته في مرضى الفشل الكلوي المزمن حيث إن انخفاض نسبة الكارنيتين قد يؤدي إلى اضطرابات في نسبة الدهون
- ٤- استخدام بعض العقاقير ومنها الكلوفيرات والمستاتين

ثالثاً : السوائل والفيتامينات والأملاح المعدنية

١- البوتاسيوم

*معدل الاستهلاك اليومي بالنسبة للأشخاص الأصحاء حوالي ٢ - ٦ جم يومياً قد يعاني مرضى الفشل الكلوي، والمرضى المعاشين بالعلاج التحفظي من نقص نسبة البوتاسيوم بالدم خاصة إذا كان معدل تناول البروتينات قليلاً، لكن بصفة عامة فإن الأخطر والأكثر شيوعاً هو مشكلة زيادة نسبة البوتاسيوم في دم هؤلاء المرضى ويمكن أن نقسم المرضى إلى ثلاثة أقسام، وذلك بالنسبة للتعامل مع البوتاسيوم

أ - مرضى الفشل الكلوي المعاشين تحت العلاج التحفظي أو الغسيل الدموي، ويوجد لديهم جزء متبق من الكلى يؤدي بعض الوظائف مثل إفراز كمية من البول بمعدل شبه طبيعي هؤلاء المرضى عادة لا يحتاجون إلا إلى حظر جزئي لتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، ويصل المعدل المسموح به إلى ٣-٥ جم يومياً

ب- مرضى الفشل الكلوي الذين لا يفرزون البول وعلى الغسيل الدموي وهؤلاء يحتاجون إلى الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والحد الأقصى المسموح بتناوله ٢-٣ جم يومياً

ج- مرضى الفشل الكلوي المعاشين على الغسيل البريتوني لا يعانون عادة من زيادة نسبة البوتاسيوم بالدم وبالتالي لا يحتاجون إلى حظر البوتاسيوم في الطعام

أهم الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم

- الأطعمة التي تحتوي على البروتينات مثل اللحوم ٤٠ جم من البروتين الحيواني تحتوي على ٥٠ مللي مكافئ من البوتاسيوم
- الأطعمة المطبوخة أو المشوية أو المقلية تحتوي على نسبة أقل من البوتاسيوم
- اللبن والبقول أقل من الجبن والكريمة
- الفواكه الطازجة أقل من المجففة أو المركزة

● السلق والتخلص من المياه يقلل من البوتاسيوم بالخضروات مع أن هذا يقلل كمية الفيتامينات بالطعام

● النقع لمدة ساعة أو ساعتين في ماء بعد تقشير الخضروات وتقطيعها إلى قطع صغيرة يؤدي إلى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم

● القهوة المركزة أو القوية تحتوى على بوتاسيوم أكثر من القهوة الخفيفة أو سريعة التحضير

● الحلوى التي يتم عملها من السكر أفضل من الحلوى التي يستخدم فيها الشيكولاته أو المكسرات البوتاسيوم

النسبة الطبيعية في الدم ٣,٥ - ٥ مللي مكافئ

ارتفاع متوسط ٥ - ٦ مللي مكافئ - ارتفاع خطير أكثر من ٦ مللي مكافئ

أغذية قليلة البوتاسيوم (مسموح بفنجان واحد يومياً)

التفاح - التوت - الكريز - العنب - الكمثرى - الأناناس - الفراولة - البطيخ - الفاصوليا الخضراء - الفول الأخضر - البنجر - الأرز - الكرنب - الشعيرية - الجزر - الخبز القربيط - الكيك - الذرة - الكورن فليكس - الخيار - الخس - البامية - البصل - البسلة

الأغذية مرتفعة البوتاسيوم ينصح بالابتعاد عنها

المشمش - البلح - المانجو - الخوخ - البرتقال - الزبيب - الموز - الكنتلوب - الفواكه المجففة - الخرشوف - العدس - فطر عش الغراب - البطاطس - الطماطم - الفاصوليا والبازلاء المجففة - الردة - القهوة فنجان يومياً - الشيكولاتة - آيس كريم - العسل الأسود جوز الهند - اللبن - أكثر من كوب يومياً - المكسرات - بدائل ملح الطعام - الشاي أكثر من ٢ كوب يومياً

٢. الصوديوم

تختلف كمية الصوديوم التي يحتاجها المريض على حسب مرحلة الفشل الكلوي، ونوع العلاج الذي يخضع له المريض

١- في مرحلة العلاج التحفظي: قد تفقد الكلى القدرة على تنظيم الصوديوم إما بالفقد أو الاختزان داخل الجسم وفي حالة وجود فقد للصوديوم في البول تكون الكمية المسموح بها شبة طبيعية في حدود ٤-٨ جم يومياً من الملح، مع العلم بأن كل جم واحد من ملح الطعام يحتوى على ٤١٪ من الوزن صوديوم، والهدف يكون هنا في تحقيق التوازن بين الكميات المتناولة والكمية التي يتم فقدها

ويجب أن نلاحظ الآتي

- ١- يجب تحديد كمية الصوديوم في بول ٢٤ ساعة حتى نعرف كمية الفاقد بدقة
- ٢- وزن المريض حيث يوجد مع زيادة الوزن واختزان السوائل اختزان للصوديوم، ومع قلة الوزن يوجد فقد للصوديوم
- ٣- وجود ارتفاع في ضغط الدم وتورم بالقدمين وهبوط في وظائف القلب يشير إلى أن هناك اختزاناً لكمية متزايدة من الصوديوم داخل الجسم، ولذا يجب ضبط كمية السوائل بحيث لا يكون هناك أي تورم للقدمين دون حدوث جفاف
- ٤- بعض الأسباب التي تؤدي إلى الفشل الكلوي تختلف معها كمية الصوديوم التي يحتاجها المريض مثل التهاب الكلى المزمن إذ يحتاج المريض إلى كميات أكبر من الصوديوم على عكس التهاب المناعي إذ يحتاج المريض إلى تقليل نسبة الصوديوم في الطعام
- ٥- لا بد أن نراعى أن هناك فقداً للصوديوم بطرق أخرى مثل العرق لذا فإن المرضى الذين يعيشون في أجواء حارة يمكن إعطاؤهم صوديوم أكثر ممن يعيشون في أجواء باردة
- ٦- بعض المرضى الذين يعانون من زيادة حمضية الدم يتناولون بيكربونات الصوديوم كعلاج ولا بد من الأخذ في الاعتبار أن كل ٢ جم بيكربونات تحتوى على ١,٢ جم من الصوديوم أو ما يوازي ٣ جم من ملح الطعام
- ٧- في حالة الفشل الكلوي مع الخضوع لعلاج تعويضي مثل الكلى الصناعية: يجب أن نقلل كمية الصوديوم التي يتناولها المريض لتصبح حوالي ٢ جم يومياً، ويمكن اللجوء إلى البهارات لتحسين طعم الأكل حتى يصبح طعم الأكل مستساغاً

مصادر الصوديوم في الطعام

- ١- مركبات الصوديوم وبصورة أساسية ملح الطعام والبيكينج بودر

- ٢- الأطعمة التي تحتوى على الصوديوم بصورة طبيعية مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان وبعض الخضروات والأطعمة المدخنة والمملحة
- ٣- الأطعمة التي يضاف لها الصوديوم مثل المخللان والكاتشب والمستردة والزيتون
- ٤- المياه وبخاصة في المناطق التي تشرب من الآبار حيث يمكن أن تصل نسبة عسرة المياه إلى ٤٠ مجم لكل لتر

٣- الكالسيوم

المعدل اليومي المسموح به للأصحاء هو جرام واحد يومياً ، بينما يحتاج مرضى الفشل الكلوي إلى كمية أكبر بسبب نقص فيتامين (د) النشاط وأيضا بسبب منع المرضى عن الأطعمة التي تحتوى على الفسفور والتي دائما ما تكون هي الأطعمة التي تحتوى على الكالسيوم مثل منتجات الألبان. لذا فإن هؤلاء المرضى يحتاجون إلى أدوية مساعدة تحتوى على الكالسيوم فضلاً عن إعطائهم فيتامين (د) النشاط ، ولا بد من متابعتهم باستمرار بواسطة مستوى الكالسيوم والفسفور بالدم بحيث تصل إلى مستوى للكالسيوم في حدود ١٠-١١ مجم/ ١٠٠ مل حتى نتفادى زيادة إفراز الغدة الجار درقية ، ومتاعب العظام

٤- الفوسفور

النسبة التي يحتاجها الأصحاء هي من ١ - ١,٨ جم - في مرضى الفشل الكلوي، لا بد من تقليل نسبة الفوسفور التي يتناولها المريض حيث يصل الحد الأقصى المسموح بتناوله إلى حوالي ٠,٦ - ١,٢ جم يومياً ولا بد أن تكون نسبة الفوسفور في الدم من ٤-٦ مجم/ ١٠٠ مل- وعادة ما يكون هناك صعوبة في ذلك حيث إن الفوسفور يوجد مع الأطعمة التي تحتوى على البروتينات مثل اللحوم ومنتجات الألبان ولذلك لا بد من استخدام أدوية تقلل نسبة الفوسفور مثل كربونات الكالسيوم

للإقلال من الأطعمة التي تحتوى على الفوسفور

- ١- استبعد الزبادي واللبن والآيس كريم
- ٢- استبعد الردة والبقوليات أو قم باستبعاد قشرتها

٣- استبعد المكسرات والحبوب مثل اللب والسوداني والبندق

٤- استبعد منتجات والشيكلات والكولا

السوائل

كمية السوائل المسموح بها للمريض تعتمد على حجم البول الذي تفرزه الكلى
• في حالة عدم وجود اختزان للسوائل وإفراز للبول في حدود لتر يومياً ليس هناك أي
ضرورة لتخفيض كمية السوائل

• في حالة قلة أو انعدام البول يعطى المريض ٥٠٠ مل من السوائل بالإضافة إلى حجم البول
يمكن زيادتها إلى لتر واحد يومياً بحيث يصل الوزن الزائد بين الجلسات إلى معدل أقصاه
نصف إلى واحد كيلو جرام

• السوائل لا تعنى فقط الماء ولكن كل المشروبات ، العصائر ، الشورية ، وكل ما هو سائل
في درجة الحرارة العادية مثل الآيس كريم والجيلي

الفيتامينات

يعانى مرضى الفشل الكلوي من نقص في الفيتامينات التي تذوب في الماء مما يستلزم
إعطائهم أدوية مساعدة حتى لا يحدث أعراض نقص الفيتامينات لديهم، وذلك بسبب

١- نقص تناول الفيتامينات

٢- فقد الفيتامينات أثناء الغسيل

٣- اضطراب التمثيل الغذائي للفيتامينات

٤- قلة نسبة امتصاص الفيتامينات بسبب بعض الأدوية

• لا يوجد حد أقصى معروف لما يمكن إعطاؤه لهؤلاء المرضى ولكن جميع مرضى الكلى
يجب أن يتناولوا فيتامين (ب) وحمض الفوليك

• فيتامين (س) إذا زاد عن ١٥٠ مجم إلى ٢٠٠ مجم يؤدي إلى ترسيب الأوكسالات في

الكلى (حصوات) أو في الأحشاء

• فيتامين (أ) زيادة نسبة فيتامين (أ) في مرضى الفشل الكلوي نتيجة نقص التمثيل

الغذائي لهذا الفيتامين بالكلى، تؤدي إلى الأيميا وزيادة ترسب الكالسيوم والدهون بالجسم

• فيتامين (د) ما يحتاجه المريض هو فيتامين (د) النشاط الحرص على إعطاء الكالسيوم

وضبط نسبة الفوسفور ومتابعة جرعة فيتامين (د) النشاط بواسطة تحليل نسبة الكالسيوم

والفوسفور بالدم والفوسفات القاعدي، ونسبة هرمون الغدة الجار درقية يحمي المريض من أمراض وآلام العظام

العقاقير متعددة الفيتامينات المتداولة بالسوق - كل العقاقير التي تحتوي على فيتامين (أ) لابد من تجنبها، وأي عقار يحتوي على كمية كبيرة من أي من الفيتامينات يجب تجنبه بالنسبة لفيتامين (هـ) لا يوجد ما يدل على أهمية إعطائه في مرض الفشل الكلوي

العوامل النادرة

زيادة بعض العناصر ، وقلة بعضها في مرض الفشل الكلوي لا تعنى بالضرورة وجود حاجة إلى التدخل بالمنع أو الإعطاء

النقص عادة يكون بسبب سوء التغذية أو نقص الامتصاص من الأمعاء أو الفقد أثناء جلسة الغسيل

الألومونيوم

قد توجد زيادة في دم المرضى بسبب تلوث لمحطة المياه أو تناولهم مضادات الحموضة ، لكن بعد تعميم الاحتياطات والاشتراطات الخاصة بمحطة المياه، فإن زيادة نسبة الألومونيوم وما يتبعها من مشاكل بات قليل الحدوث

السيلينيوم

لا توجد أي دراسات تؤكد أهمية أن يتم إعطاؤه رغم نقص مستواه بالدم

الزنك

نقص الزنك قد يؤدي إلى تغير حاسة الذوق مع وجود مشاكل جنسية، لكن لا يتم إعطاؤه إلا بعد التأكد من وجود مشكلة يصاحبها نقص في مستوى الزنك بالدم

الاحتياجات الغذائية لمرضى الاستصفاة الدموي

هناك نوعان لمرضى الغسيل الدموي بالنسبة لمشرف التغذية

● مريض مقيم في المستشفى

● مريض خارجي يأتي مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع لجلسات الغسيل

يقوم مشرف التغذية بواجبة على النحو الآتي

● معرفة عدد مرات الغسيل الدموي والفترات المحددة

● متطلبات المريض

● كمية البروتين المطلوب في النظام الغذائي إن حدثت أو القيام بوضع الخطة الغذائية المناسبة للمريض كما سبق أن ذكرنا مع معرفة الوزن الذي حدده الطبيب لسهولة حساب خريطة السوائل

● المتابعة وتشمل الوزن ومراجعة نتائج التحاليل والتأكد من إتباع النظام الغذائي المطلوب (وتكون المتابعة في كل مرة يغسل بها المريض)

مع عدم إهمال الحالة النفسية للمريض لأن مريض الفسيل الدموي يصاب في أكثر الأحيان باكتئاب شديد ينعكس على نظامه الغذائي فتقل شهيته ولا يستطيع تقبل بعض أنواع الطعام ومن واجب مشرف التغذية

● أن يبقى المريض على نظام غذائي متوازن كي يحميه من أي مضاعفات قد تحدث بسبب سوء التغذية أو خلل في نتائج التحاليل

● حساب كمية وافية من البروتينات لتعويض التجديد والإصلاح الذي يحدث في خلايا الجسم

● محاولة إيجاد حل وسط لحساب الأملاح والسوائل حتى يتقبلها المريض

● حساب كمية البروتينات وأنواعها بدقة مع مراعاة عدم الإكثار خوفاً من أي مضاعفات

يتم حساب البروتين حسب احتياج المريض وتتراوح النسبة من (١ : ١,٣) جرام لكل كجم إذا تم تحديد البروتينات تقسم السرعات الحرارية إلى دهون وكربوهيدرات بعد خصم السرعات الحرارية الخاصة بالبروتينات وتحدد جميع النسب طبقاً لحالة المريض

أما بالنسبة للأملاح والمعادن فيجب مراعاة تحاليل كل مريض على حدة مع التأكد من نوعيات المشروبات التي يتناولها المريض والتقليل من كل ما يحتوى على مواد حافظة

الاحتياجات الغذائية لمرضى الفسيل البريتوني المستمر

الفسيل البريتوني المستمر هو أحد التقنيات العلاجية لمرضى الفشل الكلوي ، ويتمثل في استخدام الغشاء البريتوني كوسيلة لإرتشاح السموم عن طريق محاليل للفسيل البريتوني يتم تغييرها ٤-٥ مرات يومياً وتحتوى هذه المحاليل على دكستروز - صوديوم - خلات أو لبنات كالسيوم - ماغنسيوم ، ولا يوجد بها بوتاسيوم ونتيجة للتركيب الكيميائي لهذه المحاليل تتغير احتياجات مرضى الفسيل البريتوني الغذائية على النحو الآتي

١-السرعات الحرارية

يحتاج مريض الفشل الكلوي الذي يقوم بعمل جلسات إلى حوالي ٣٥ سعر/كجم، ولكن في مرضى الفسيل البريتوني لابد من مراعاة أن محاليل الفسيل بها دكستروز بنسبة ١,٥ : ٤,٢٥٪ تعطى حوالي

٨٠٠ سعر حراري ، ولذلك يجب أخذ هذا في الاعتبار عند حساب احتياجات المريض من السعرات

الحرارية

٢- البروتين

يتم فقد كمية من الزلال البشري والأحماض الأمينية عن طريق الغشاء البريتوني، ولهذا فإن احتياجات المريض من البروتين تصل من ١,٥ جم/كجم من وزن المريض

٣- الدهون

يتم مع الغسيل البريتوني امتصاص كميات دكستروز من المحاليل مما قد يتسبب في ارتفاع الدهون الثلاثية، لذلك يجب إعطاء المريض نسبة دهون غير المشبعة إلى الدهون المشبعة في الطعام بنسبة ١:١ ويتم توزيع السعرات الحرارية المأخوذة على النحو التالي

٥٠٪ نشويات ١٥٪ بروتين الباقي دهون

٤- الأملاح

الصوديوم : تعتمد نسبة الصوديوم التي يجب أخذها على كفاءة الكلى وطبيعة الفشل الكلوي ولكن في معظم الأحوال يحتاج هؤلاء المرضى إلى الإقلال من نسبة الصوديوم من ٢ - ٣ جم يومياً

البوتاسيوم : البوتاسيوم غير موجود في محاليل الغسيل البريتوني لذا يمكن لمريض الفشل الكلوي أن يتناول البوتاسيوم بكميات معقولة من ٢ - ٤ جم يومياً

الفوسفور : إقلال الفوسفور في طعام جميع مرضى الفشل الكلوي ضرورة أساسية تتمثل في تخفيضه من ١,٦ - ١,٢ جم يومياً

الكالسيوم : لابد من زيادة الكالسيوم إلى ١,٢ جم يومياً فضلاً عن استخدام أقراص الكالسيوم الفيتامينات : يحتاج مريض الغسيل البريتوني إلى حمض الفوليك ١ مجم - فيتامين ب ١ - ٤ مجم - فيتامين ب ٦ - ١٠ مجم ، فضلاً عن الاحتياجات العادية من فيتامين ب ١٢ . ويحتاج إلى فيتامين س ١٠٠ مجم كحد أقصى مع عدم إعطاء أي نسبة من فيتامين أ

السوائل : تختلف الاحتياجات للسوائل حسب حالة المريض، وحالة القلب فضلاً عن كمية السوائل التي يتم فقدانها عن طريق الغسيل البريتوني ، وتعتمد هذه الكمية أساساً على إرشادات الطبيب - وعلى وجه العموم يتم حسابها على أساس كمية السوائل المفقودة في الغسيل البريتوني مضافاً إليها كمية البول مضافاً إليها ٥٠٠ سم، ولكن في حالات زيادة السوائل في جسم المريض لابد من الإقلال من السوائل

مريض ارتفاع ضغط الدم *Hyper Tension Patient*

(مقدمة عن المرض)

ما هو ضغط الدم المرتفع

يشير مقياس ضغط الدم إلى مقدار الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم وفي بعض الحالات، لا يستطيع الدم أن يمر بسهولة من خلال الشرايين نتيجة ضيقها وإصابتها بالتصلب، وفي هذه الحالات سيرتفع الضغط حتى يضمن استمرارية مرور الدم من خلال هذه الشرايين المصابة، وهذا هو ما يسمى "ضغط الدم المرتفع"

حقائق علمية عن مريض ضغط الدم المرتفع

١- ضغط الدم المرتفع مرض شائع ولكنه في نفس الوقت مرض خطير للغاية - يطلق عليه اسم "القاتل الصامت" لأن معظم المصابين به لا يشعرون بأية أعراض، بينما إذا لم يعالج هذا المرض وظل ضغط الدم مرتفعاً فسيؤدي هذا إلى الإصابة بالآزمات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الكلى وغيرها من الأمراض الناتجة عن ضهور الشرايين بالجسم

٢- لهذا يعتبر علاج ضغط الدم المرتفع وإبقاء ضغط الدم مستقراً على معدلاته الطبيعية أمراً هاماً وحيوياً لمنع حدوث هذه المضاعفات الخطيرة

٣- ضغط الدم المرتفع ليس له سبب معروف في أغلبية المرضى

٤- تلعب العوامل الوراثية وأسلوب الحياة مثل زيادة الملح في الطعام دوراً هاماً في حدوث ضغط الدم المرتفع

٥- يعتبر ضغط الدم المرتفع أحد عوامل الخطورة الهامة التي تزيد من نسبة الإصابة بأمراض الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب وكثيراً ما يكون ضغط الدم المرتفع مصاحباً لقصور الشرايين التاجية سواء كان ظاهراً أم خفياً - وفي الحالة الأخيرة كثيراً ما يكون أول صورة لمعاناة هذا المريض هي الإصابة بإحتشاء عضلة القلب أو حدوث السكتة القلبية

٦- من أجل ضمان نجاح علاج ضغط الدم المرتفع، يجب أيضاً علاج أي أمراض مصاحبة مثل مرض السكر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم كل منهما يساعد على ارتفاع ضغط الدم

٧- أكثر من ٩٩ ٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم لا يمكن شفاؤها ولكن يمكن بالعلاج المستمر السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، بمعنى إعانتة لصورته الطبيعية

النظام الغذائي للمريض

- أ. الحد من تناول الملح في الطعام
- ب. إنقاص الوزن الزائد
- ج. ممارسة الرياضة بانتظام
- د. الامتناع عن الكحوليات
- هـ. الإقلاع عن التدخين والعادات الصحية السيئة في الأكل
ماكولات مسموح بمقدار محدد
- * الإقلال من ملح الصوديوم في نظامك الغذائي
- * الإقلال من استخدام ملح الطعام
- * الإقلال من نسبة الدهون في نظام غذائك
- * الإقلال من السكر والحلويات لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن
- * الإقلال من استخدام الأغذية المحفوظة لاحتوائها على نسب عالية من الصوديوم
- * الإقلال من الشاي والقهوة والنسكافيه- ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين
ماكولات ممنوعة
- * الامتناع عن الوجبات الخفيفة كثيرة الملح مثل الشيبس والبسكويت المملح والمكسرات
المملحة والبسطرمة
- * تجنب تناول الوجبات السريعة "Fast Foods" لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم
- * تجنب أية مصادر للملح مثل الجبن الرومي والزيتون والمخلل والأسماك المحفوظة
- * قراءة الورقة الملصوقة بالأطعمة المختلفة الموجودة بالأسواق للتأكد من نسبة الصوديوم
- * الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكولسترول مثل: اللحم الأحمر- اللحوم السمينه مثل الضأن،
والمخ والكبد والكلاوي والسجق و الهامبرجر - صفار البيض - البط والإوز والحمام وجلد
الطيور- المعكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المواد الدسمة الأخرى كالباشمل - الزبد
والسمن والقشدة والألبان الدسمة و الآيس كريم والجبن الدسم - الجمبري والاستاكوزا
- * الامتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالي
- * الامتناع عن المشروبات الكحولية بمختلف أنواعها فالكحول يساعد على ارتفاع ضغط الدم
- * الامتناع عن التدخين يجب الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعه

يجب تجنب الأطعمة الآتية

اللحوم والأسماك والدجاج والبيض .حساء اللحوم .الفجل والبنجر والجزر والسبانخ .الفطائر الحلوة .التين والزبيب المجففان ماء جوز الهند .التوابل والمخللات .الخبز المحتوى على الملح .ملح الطعام .الأطعمة المطبقة بأنواعها إلا إذا كانت خالية من الملح

المأكولات المسموح بها

* الإكثار من تناول زيوت الأسماك متعددة التشبع " Polyunsaturated Fish Oil " أو التعود على تناول عدد ثلاث وجبات أو أكثر من الأسماك بانتظام كل أسبوع. استخدام زيت الذرة أو زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون في الطعام والامتناع عن المسبكات والدهون والأكلات الدسمة والمكسرات

*الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الطازجة

*الكربوهيدرات يسمح بتناولها بحرية خاصة الكربوهيدرات سهلة الهضم الخبز والتوست (بدون ملح) ،والكورن فليكس .الأرز المطهى .العدس والفاول والبقوليات الأخرى،ملعقتا (ملعقة المائدة) من اللبن أو منتجاته تضافان إلى الشاي أو القهوة

* حساء (شوربة) الخضروات (فيما عدا الفجل والبنجر والجزر) -الخضروات المطهية (فيما عدا السبانخ والجزر - بطاطس والبطاط) دهون وزيوت الطهي أو الزبد مع مراعاة أن يكون الزبد خاليا من الملح (يفضل استخدام الزيوت الآتية في الطعام (زيت عباد الشمس - زيت الذرة - زيت الزيتون)

* السكر والمربى وعسل النحل .-الحلويات

*الفواكه الطازجة والمجففة (فيما عدا التين والزبيب) المكسرات (بدون ملح) السوائل والمشروبات في حدود ١٥٠٠ سم

النظام الغذائي اليومي يمكن للنباتيين وغير النباتيين تناول الوجبات التالية

أولاً - الإفطار

كوب من الشاي + ملعقة مائدة من اللبن
(ملعقة مائدة) مهلبية أو بليلة باللبن والسكر
خبز أو توست (بدون ملح) مع عسل نحل أو مربى
برتقالة

ثانيًا الساعة ١١ صباحاً (كوب عصير برتقال)
ثالثًا الغداء

أرز مع حساء طماطم
بطاطس مشوية أو عدس
قرع مطهي أو كوسة مطهية
خبز أو توست (بدون ملح)
عنب

رابعًا الساعة ٤ بعد الظهر

كوب من الشاي بالسكر + ملعقة مائدة من اللبن
مكسرات أو فول سوداني بدون ملح

خامسًا العشاء

أرز مع حساء (شوربة) خضروات بالليمون
بطاطس مسلوقة أو عدس أو فاصوليا
خبز أو توست (بدون ملح)
فاكهة مثل التفاح أو البرتقال

ملحوظة

لا يسمح باستخدام الملح على مائدة الطعام أو أثناء الطهي أو عند إعداد الخبز، ويمكن
استخدام عصير الليمون أو الخل لجعل الطعام مستساغاً أو مقبولاً

مريض القلب Patient With Cardiac disease

(مقدمة عن المرض)

مريض العناية المركزة قلب : Coronary Care Unit

(CCU)

مرض الشريان التاجي.. ما هو؟ وكيف يتكون؟

تحتاج عضلة القلب إلى دفق متواصل للدم غني بالأكسجين والمواد المغذية كما يحتاج ذلك لأي عضو في الجسم. يصل هذا الدم إلى القلب عبر شريائين تاجيين يغذيان عضلة القلب بواسطة شبكة من الفروع الموجودة فوق سطح العضلة، فإذا تكونت الترسبات الدهنية مندثرة في الشريائين يتقلصان ويعجزان بالتالي عن تزويد القلب بالكمية الصحيحة من الأكسجين والغذاء، إلى جانب ذلك من المحتمل أن يسبب تقلص الشريائين التاجيين إلى تجلط الدم المناسب عبرهما، وبإمكان الجلطة أو النطفة الدموية أن تسد شرياناً فعندما ينبض القلب بسرعة أكبر استجابة لإجهاد بدني أو عصبي يحتاج إلى مزيد من الأكسجين والغذاء فلا يتمكن الشريانان الضيقان جداً أو المسدودان من استيعاب هذه الكميات الإضافية وهكذا تحصل الذبحة وإذا أنخفض تدفق الدم إلى قسم من القلب بفعل جلطة أو نطفة دموية في أحد الشريائين التاجيين تحدث النوبة القلبية نلاحظ انتشار هذا المرض لدى الذكور أكثر من النساء؟ بالفعل يعاني الذكور من هذا المرض أكثر مما تعاني منه الإناث. ولكن الخطر بالنسبة للمرأة يزداد بعد سن اليأس، وتتساوى احتمالات الإصابة لدى النساء اللاتي تخطين سن الستين مع احتمالات الإصابة عند الرجال من نفس فئة السن. ويتعرض بصورة زائدة للإصابة بهذا المرض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وداء البول السكري ويتعرض الذكور المصابون بداء السكري للإصابة به بنسبة ضعفي عدد الذكور الآخرين وتتعرض النساء المصابات بداء السكري بنسبة خمسة أضعاف عدد النساء الأخريات في استضافة لبحث أخطار التدخين ألمحت إلى تسببه في مرض الشريان التاجي؟ نعم يتعرض مدخنو السجائر إلى خطر الإصابة بهذا المرض بنسبة لا تقل عن الضعفين عند غير المدخنين وفي الواقع يزيد عدد الوفيات الناتجة عن هذا المرض بين المدخنين الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٤ سنة و ٤٥ سنة بمقدار (٥) أضعاف عن عدد الوفيات بين غير المدخنين من نفس فئة السن هذه

ماذا عن نظام الأكل

أولا يجب علي المرضى الذين يعانون من السمنة أن يعملوا علي الإنقاص من وزنهم بإتباع رجيم غذائي مناسب. أما في جميع الحالات فننصح أن يكون الغذاء خفيفاً بدون دسم ودهون وقليل الكولسترول وأن يكون بدون ملح في حالات ارتفاع ضغط الدم وهبوط القلب. فيجب أن يتجنب المريض المسبكات و المقلبات والمسلية الطبيعي والصناعي واللحوم السميكة والحمراء كالضأن والحمم والبطة والإوز والكبد والكلاوي. ويضاف إلي قائمة المنوعات الحلوى الشرقية والغربية والمطبوخة و الشيكولاتة والقشدة والطحينة والفل السوداني والمكسرات بجميع أنواعها. ويجب علي ربه المنزل التعود علي الطهي بزيت الذرة. هذا عن نوعية الطعام، ولكن بنفس المقدار من الأهمية يجب أن يتجنب المريض ملء المعدة بالطعام فعليه أن يأكل كميات صغيرة موزعة علي عدة وجبات يومية كما أن عليه تجنب عمل أي مجهود أو النوم مباشرة بعد الأكل بأقل من ساعتين . وأخيراً بالنسبة للمرضي الذين يتضمن قائمة علاجهم الأدوية اللازمة لزيادة سيولة الدم فعليهم الامتناع عن بعض الأطعمة التي تقلل من فعالية هذه الأدوية مثل الكرنب والخس والسبانخ والفاصوليا الخضراء والبازلاء والبطاطس - يلعب التنظيم الغذائي دوراً هاماً كما يمثل البداية الأساسية للعلاج من أمراض القلب والأوعية الدموية ، فالتعديل الغذائي قد يقلل من مستوى الكولسترول والدهون وبالتالي من خطورة هذه الأمراض علي نوعية وحياة الفرد

الأسس الغذائية للوقاية والسيطرة علي أمراض القلب والأوعية الدموية

تشمل النصائح الغذائية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية النقاط التالية

(المأكولات المسموح بها بمقدار - الممنوع - المأكولات المسموح بها دون تحفظ)

تناول مقادير ضئيلة فقط من الزبد و القشطة والأطعمة الدهنية من كافة الأنواع - تناول كميات أقل من اللحم بعد نزع الدهن عنه ، وتناول اللحم مشوياً لا مقلياً - عدم تناول أكثر من ٣ بيضات في الأسبوع- تناول الكثير من الفاكهة والخضار - خفض كمية الملح في الطعام إن هذه النصيحة مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، فالغذاء الذي يحتوي علي القليل من الملح يساعد علي خفض الدم وبالتالي يقلل خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي

- ممارسة التمارين البدنية بانتظام. هناك ما يثبت إن ممارستها مرتين أو ٣ مرات في الأسبوع تخفض خطر الإصابة بمرض قلبي ولكن مع الحذر لأن التمارين البدنية الشاقة التي تمارس بصورة فجائية تزيد احتمالات الإصابة بمرض قلبي

١- الإقلال من تناول الأطعمة التي تحتوي على الكولسترول حتى لا تزيد نسبته ١٠٠ ملليجرام لكل ١٠٠٠ سعر حراري من احتياج الفرد اليومية كذلك الإقلال من تناول الدهون وخصوصاً الدهون المشبعة كما في صفار البيض والدهون الحيوانية والملقيات واستبدالها بالدهون الغير مشبعة ومنها الزيوت النباتية وتستبدل لحوم الماشية بلحوم الطيور الخالية من الجلد والأسماك وأيضاً يستبدل الحليب والأجبان كاملة الدسم بخالية أو منزوعة الدسم والإقلال من تناول المأكولات السريعة إذ أنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون

٢- زيادة تناول الكربوهيدرات المركبة المتوفرة في الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة حيث أنها تحتوي على كثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تقي القلب بالإضافة إلى الألياف التي قد تقلل من امتصاص الكولسترول من الأمعاء

٣- الإقلال من تناول ملح الطعام المعروف بكلوريد الصوديوم وكذلك الإقلال من تناول المخللات والأغذية المحضرة بطريقة التملح حيث أن زيادة الصوديوم يؤدي إلى ارتفاع الضغط الدموي

٤- عدم تناول المشروبات الكحولية حيث لها بالغ الأثر على امتصاص العديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية وأيضاً مرتبطة بالعديد من الأمراض كتليف الكبد وأمراض القلب

٥- تناول الأسماك بحيث تشمل وجبتين أسبوعياً وذلك لاحتواء دهون الأسماك على الأحماض الدهنية من نوع أو ميجا ٣ والتي لها دور صحي إيجابي على القلب والأوعية الدموية حيث أنها تقلل من تجمع الصفائح الدموية ويقل بعدها حدوث تجلط الدم كما تقلل من نسبة ثلاثي الجليسريد في الدم وتنشط من تصنيع البروتينات الشحمية خفيفة الكثافة

٦- إضافة البصل والثوم إلى الطعام فالأبحاث الحديثة تفيد بأن الثوم والبصل يمثلان نوعاً من الوقاية من بعض أمراض القلب والأوعية الدموية

٧- زيادة عدد الوجبات الغذائية بدلاً من أن تكون وجبة أو وجبتين مع توزيع الكمية للوجبات المتعددة حيث أن زيادة عدد الوجبات قد يقلل من تركيز ثلاثي الجليسريد وكذلك الكوليسترول السيئ في الدم

٨- عدم الإفراط في تناول القهوة

٩- تناول الكمية الكافية من فيتامين (ب ٦-ب ١٢) وحمض الفوليك حيث أن نقصها يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهوموسيستين في الدم مما يزيد من خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية

١٠- ممارسة الرياضة والحركة باختلاف أنواعها وميول المريض لأي نوع من الرياضات لأن التمرينات الرياضية ترفع من نسبة الكوليسترول عالي الكثافة (الكوليسترول النافع) وتخفض من نسبة الكوليسترول السيئ منخفض الكثافة والجليسريدات الثلاثية في الدم

١١- الامتناع عن التدخين بأنواعه

١٢- تجنب التعرض لمصادر القلق والضغط النفسية

١٣- المحافظة على الوزن المقبول صحياً

١٤- التوعية بأهمية قراءة المعلومات الغذائية عن الأطعمة لمعرفة المفيد والضار

١٥- الكشف الطبي الدوري المنتظم لا سيما بالنسبة للأشخاص المصابين بالسمنة

١٦- عند الإحساس بالألم في الصدر يجب الراحة فوراً ووضع قرص انجسيد تحت اللسان ويمكن أن يكرر وإذا استمر الألم أكثر من ساعة يجب استشارة الطبيب فوراً

١٧- بالنسبة لمرضي الإحتشاء الحاد لعضلة القلب (جلطة الشريان التاجي) يجب الراحة في المنزل لمدة أسبوعين بعد الخروج من المستشفى ثم التدرج في المجهود بعد ذلك تباعاً والعودة إلى الوضع الطبيعي بعد (٦) أسابيع من الخروج من المستشفى

مريض العناية المركزة • Intensive Care Unit**(ICU)****مريض الغيبوبة • Patient With Coma****الاحتياج الغذائي اليومي لمريض العناية المركزة****(وزن ١٢ كجم)****١- شوربة الخضار**

١/٢ ثمرة بطاطس كبيرة + ١/٢ ثمرة كوسة كبيرة + ١/٢ ثمرة جزر كبيرة يتم سلقهم في كوب شوربة دجاج ويضاف إليهم ١/٤ ملعقة كبيرة ملح + مكعب زبد + ٣/٤ ملعقة كبيرة زيت زيتون ويضاف إليهم قطعة لحم صغيرة أو قطعة من صدر دجاجة بحجم علبة الكبريت ويتم خلطهم جيدا بالخلط

٢- اللبن بالموز

١/٢ كوب لبن + ١/٢ موزه متوسط الحجم + ملعقة صغيرة سكر + ١/٢ ملعقة كبيرة عسل أبيض ويتم خلطهم جيدا بالخلط

٣- عصير جوافة طازج

ثمرة جوافة متوسطة الحجم + ٣/٤ كوب ماء + ملعقة سكر صغيرة + ١/٢ ملعقة عسل سود كبيرة ويتم خلطهم جيدا بالخلط

ملحوظة : الكوب = زجاجة مياه غازية صغيرة

الاحتياج الغذائي اليومي لمريض العناية المركزة

(وزن ٢٥ كجم)

١- شوربة الخضار

١٢٥ جم بطاطس (١ ١/٤ ثمرة بطاطس متوسطة الحجم) + ١٢٥ جم كوسة (٢ ١/٢) ثمرة كوسة صغيرة أو ١ ١/٤ ثمرة كبيرة) + ١٢٥ جم جزر (١ ١/٤ ثمرة جزر كبيرة) يتم سلقهم في ٢ كوب شوربة دجاج ويضاف إليهم ١/٢ ملعقة كبيرة ملح طعام + ١ ١/٢ مكعب زبد + ١ ١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون ويضاف إليهم قطعة لحم صغيرة ٥٠ جم أو صدر دجاجة بما يعادل حجم ٢ علبة كبريت ويتم خلطهم جيدا بالخلط

٢- اللبن بالموز

١٢٥ جم لبن ٣/٤ كوب + موزة متوسط الحجم + ١ ١/٢ ملعقة سكر صغيرة + ١/٢ ملعقة كبيرة عسل ويتم خلطهم جيدا بالخلط

٣- عصير جوافة طازج

١ ١/٢ ثمرة جوافة متوسطة الحجم + ٢٥٠ سم ٣ ماء + ١ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر ١/٢ ملعقة عسل أسود كبيرة ويتم خلطهم جيدا بالخلط

ملحوظة: الكوب - زجاجة مياه غازية صغيرة

الاحتياج الغذائي اليومي لمريض العناية المركزة

(وزن ٧٠ كجم)

الاحتياج اليومي الكلي ٢٥٠٠ سم ٣ = ٢١٠٠ كيلو سعر حراري

(٣٠ ٪ دهون + ٧٠ ٪ كربوهيدرات)

١- شوربة الخضار

٢٥٠ جم بطاطس (٢,٥ ثمرة بطاطس) = ٢٠٠ كيلو سعر حراري

٢٥٠ جم كوسة (٢,٥ ثمرة كوسة كبيرة) = ٧٨ كيلو سعر حراري

٢٥٠ جم جزر (٢,٥ ثمرة جزر كبيرة) = ٥٢ كيلو سعر حراري

* يتم سلقهم في ٤ كوب شوربة دجاج (١٠٢ كيلو سعر حراري) ويضاف إليهم ملعقة كبيرة ممسوحة ملح طعام + ٣ مكعب زبد + ٣ ملعقة كبيرة زيت زيتون ويضاف إليهم قطعة لحم صغيرة ١٠٠ جم أو صدر دجاجة ويتم خلطهم جيدا بالخلط (٧٨٠ كيلو سعر)

٢- الموز باللبن

٢٥٠ جم لبن (٢٠٥ كيلو سعر) + ١,٥ موزه متوسط الحجم (١٥٠ كيلو سعر) + ٣ ملعقة

سكر صغيرة (٦٠ كيلو سعر) + ملعقة عسل نحل ابيض (٦٢ كيلو سعر) ويتم خلطهم جيدا بالخلط

٣ - عصير جوافة طازج

٢,٥ ثمرة جوافة متوسطة الحجم (١٩٥ كيلو سعر) + ٥٠٠ سم ماء + ٢,٥ ملعقة صغيرة

سكر (٥٠ كيلو سعر) + ملعقة عسل أسود كبيرة (٤٦ كيلو سعر حراري) ويتم خلطهم جيدا بالخلط

٢- ملحوظة : الكوب = زجاجة مياه غازية صغيرة

مريض سوء التغذية Malnutrition

(مقدمة عن المرض)

إذا سئل أحد الآباء في عصرنا هذا عما إذا كان ابنه يعاني من سوء التغذية فإنه سوف ينظر إليك في ذهول ويقول إن طفله يأكل جيداً وأنه لا يعاني من النحافة الزائدة ولكننا في الحقيقة لا نتحدث عن التضور جوعاً، فسوء التغذية عرض معين ينتج عن عدم التوازن بين ما يحتاج الجسم وبين ما يستهلك بالفعل للمحافظة على الصحة ومن الممكن أن يقود ذلك إلى عدد من الأمراض المعروفة التي تتطور تدريجياً بعد أعوام من تناول الأغذية التي لا تمد الجسم بالمزيج الضروري من المغذيات الرئيسية والفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الضرورية

وفي عالمنا الحديث المضغوط القلق فإننا نبدو كما لو كنا قد فقدنا مفهوم الصحة الجيدة المثالية. فالكثير من الأطفال يعانون وصحتهم المستقبلية في خطر لأن آباءهم وحتى مشرفيهم الصحيين من قبيل الأطباء والممرضين ومشرفي التغذية في المدرسة أو الحضانة أو غيرهم نجدهم لا يركزون على الوجبة المتوازنة الصحية الخالية من الملوثات الصناعية كوسيلة لمنع العدوى والأمراض

ما هي العوامل المشتركة في سوء التغذية

هناك أمران لا ثالث لهما متسبان في سوء التغذية - أولهما هو مدى جودة الغذاء الذي نتناوله - وثانيهما هو أسلوب الحياة الذي نتبعه

أولاً: الأطعمة قليلة الجودة

من المفترض أن الطعام الذي نتناوله ينبغي أن يمدنا بكل ما نحتاج لكي نكون أصحاء، ولكن في هذا العالم الحديث يعد ذلك أمراً صعباً جداً نظراً للعوامل الآتية

١- أن مما يؤسف له أن جودة التربة التي تزرع فيها النباتات المستخدمة في صنع الغذاء قد دمرت عبر الأعوام الماضية نظراً لتكثيف الزراعة بدون إعطاء فترة راحة للأرض حتى تستفيد من المغذيات الموجودة بها فيؤثر هذا على حيويتها مما ينتج عنه مصدر زراعي يعطي محصولاً ضخماً ولكنه ينتقص الأملاح المعدنية الأساسية، فنضطر لتزويدها بمغذيات صناعية ومواد كيميائية لتعويض هذا الفاقد

٢- نحن كمستهلكين، نطلب إمداداً جاهزاً من منتج يتمتع بشكل رائع طوال العام - وهذا معناه أن السوبر ماركت سوف تبيع لنا الغذاء وهو معالج بالكيمائيات المختلفة المتمثلة في المواد الحافظة لكي يبدو جذاباً دائماً ولكي يكون له عمر أطول. ولكن لسوء الحظ فإن هذا الأمر يقلل الفيتامينات والمعادن المحتواة في الغذاء ومما يزيد الأمر سوءاً أن هذا الطعام يمدنا بالكثير من السموم نتيجة لما أضيف إليه

٣- إن عمليات تصنيع وتحضير الغذاء تنقص منه الكثير من القيمة الغذائية نتيجة لعمليات التجهيز والحفظ والتعليب والتجميد والتجفيف والتخزين. فعندما تضع في اعتبارك أن الدقيق الأبيض والسكر المحسن قد فقدوا بالفعل قيمتهما الغذائية خلال عملية التجهيز، فإن هذا ثمن كبير ندفعه نحن المستهلكون - ورغم هذا فنحن نملأ العربة في السوبر ماركت بمنتجات معظمها مصنوعة من هذين المنتجين (الدقيق الأبيض والسكر المحسن). فقط ألق نظرة على ما يتناول طفلك من حلويات ومنتجات مخصصة للأطفال، فسوف تصدم بالفعل. حتى وإن كانت مدعمة بالمواد الغذائية مثل ما يكتب عليه مدعم بالحديد أو الكالسيوم أو غيره فإن المنتج لهذه الأغذية قد أخذ منها في عمليات التجهيز أكثر مما أعطى لها

٤- من المعروف أن اللحوم التي يتناولها الطفل هي مصدر قيم للبروتين الكامل يُنظر إليها بكونها تحمل تلوثاً عالياً، فقد اكتشف العلماء والخبراء عند إطلاعهم على أبحاث زيادة الربح الإنتاجي للحيوانات والدواجن أن هذه الحيوانات قد استخدمت فيها أساليب كثيرة لزيادة الإنتاج منها أسلوب التغذية الإجبارية والأدوية والهرمونات والمضادات الحيوية مما نتج عنه سرعة النمو وزيادة الوزن - لذا فتناول اللحوم وخاصة عالية التجهيز مثل الهامبورجر والسجق والسوسيز وغيرها من اللحوم المحضرة، أعلم أنها من المحتمل أن تحمل الكثير من السموم

ثانياً: أسلوب الحياة

من مشكلات العصر الحديث أن الأطفال أصبحوا يفضلون حياة متسمة بقلّة الحركة نتيجة لما حولهم من متغيرات، لذلك فنجدهم مثلاً يفضلون البقاء داخل المنزل يلعبون ألعاب الفيديو والبلاي ستيشن أو يتصفحون الإنترنت من أجل ألعاب الكترونية أخرى أكثر تسلية وإلا فسوف نجدهم يفضلون الالتصاق بالتلفزيون من أجل مشاهدة برامج الأطفال والكرتون. فهم يتنقلون بين ألعاب الفيديو إلى التلفزيون إلى الكمبيوتر أكثر مما يفضلون الخروج في الهواء الطلق أو ممارسة الرياضة

ولسوء الحظ فإن الحياة داخل المنزل ليس فيها أي اعتبار للصحة الجسمية للطفل، كما تجعله يفتقر إلى الإمداد الطبيعي بالاندورفينات وهي مجموعة كيماويات طبيعية ينتجها الجسم نتيجة ممارسة الرياضة. مما يجعل الجسم يعتمد في الحصول عليها على التحفيز الناتج عن تناول الأطعمة غير المغذية كتعويض لذلك. وقلة الحركة والرياضة قد يكون لها أثر مدمر على النمو وذلك بقلة معدل التمثيل الغذائي ونقص نسبة العضلات إلى الدهون، وفي بعض الأحيان تكون النتيجة هي البدانة. فإذا تناول الأطفال معظم وجباتهم أمام شاشة التلفزيون، فإن النتيجة هي عدم التركيز في ما يأكلون. فيجب أن يكون من يأكل على دراية بأن بداية هضم الطعام تبدأ من الفم وأنه إذا فشل الطفل في المضغ الجيد لما يتناول بسبب مشاهدة التلفزيون فإن هذا معناه أن إنزيم الأميلاز الموجود باللعاب لن تكون له الفرصة لكي يبدأ في تكسير النشويات. وهذا معناه أيضاً أن القليل من اللعاب يفرز لتكسير النشويات. وهذا معناه أيضاً أن القليل من الكربوهيدرات لا التي تمد بالطاقة، سوف تمتص بكفاءة في تيار الدم مما ينتج عنه التعب والكسل.

ومن ضمن مظاهر الحياة انشغال الأمهات والآباء في أعمالهم فنجدهم يثقلون على أبنائهم بكثرة إمدادهم باللحوم المجهزة والحلويات والعصائر المحفوظة والمياه الغازية وغيرها مما يسهل تحضير وتقديم الأكل للطفل بدون مجهود أو وقت كثير يبذل. ومن ضمن العوامل أيضاً المتمثلة في أسلوب الحياة هو أن يظلم الآباء أبنائهم من ناحية التغذية بأسلوب غذائي معين مثل الرجيم الدائم للخوف من زيادة الوزن أو رجيم غذائي معين نظراً لمشكلة صحية معينة كأن يكون أحد الأبوين مصاباً بمرض الضغط أو السكر أو أن يكون أحد الأبوين نباتياً، فنجد أنه ينقل للطفل هذا الأسلوب الغذائي بطريقة غير مباشرة، حيث يسير كل من في المنزل بنفس الأسلوب الغذائي ويتناول الأطفال ما يقدم أمامهم أو ما يوجد في المطبخ والثلاجة، وفي نفس الوقت لا يراعي الأبوان صحة الأبناء وهل هذا النظام يتمشى مع صحة الطفل، وهل يعطيهم ما يحتاجون من مواد غذائية أم لا؟

كيف يؤدي سوء التغذية إلى المرض

يؤدي سوء التغذية إلى نقص المواد الغذائية بالجسم ومع طول الأمد من الممكن أن يؤدي إلى تطور تسمم الدم، حيث يكون الدم مثقلاً بهذه السموم الناتجة من المواد الحافظة وغيرها وهذا معناه أن الجسم ليست لديه الكفاءة الملائمة لكي يلقي بهذه السموم وهي الفضلات

السمية للمواد الغذائية المعالجة والمحفوظة، ولهذا فهي تكون في تزايد مستمر وتلوث هذا الجسم وتكون الظروف مهيأة تماماً لانتعاش ونمو البكتيريا والفيروسات وأفضل مثال على هذا هو التهابات اللوز والتهابات الحلق، فنجد أن اللوز تلتهب وتتضخم في محاولة لتخليص الجسم من السموم، والميكروبات التي تمكنت من الجسم بسبب فشل النظام المناعي في الجسم في إيقافها خارج الجسم. وهذا الأمر ليس هناك احتمالاً لحدوثه في جسم يتمتع بالصحة والقوة. فإذا لم يتناول الطفل ما يكفي من مضادات الأكسدة فإن الجسم سوف تتراكم به جزيئات حرة عالية التفاعل، والتي بدورها قد تؤدي إلى أمراض مدمرة وقاتلة مثل السرطان وغيره. وجهازنا العصبي أيضاً يحتاج إلى معدل معين من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية لكي يعمل بكفاءة. فإذا حدث نقص في هذه المواد الأساسية فإن كيمياء الجسم سوف تتأثر بشكل سلبي يدعو للقلق فهذا عامل آخر من الممكن أن يؤدي لضعف المناعة ويترك الجسم معرضاً للعدوى بأسهل ما يمكن حتى بالنسبة للأمراض الخلقية أو الوراثية التي لا يكون سوء التغذية سبباً فيها مثل أمراض السكر والحساسية المختلفة، فإن الأعراض تتضخم وتتزايد وتبدو أكثر وضوحاً كما تظهر بشكل مبكر عندما يكون هناك سوء تغذية وعدم توازن في تناول المواد الغذائية - والعكس صحيح فمن الممكن أن تتحسن هذه الأعراض و تتباعد كلما كان هناك توازن غذائي وأسلوب حياة لا يحرم الجسم من الفيتامينات والمواد الأساسية ويبعده بقدر الإمكان عن المواد الحافظة والمدمرة والسامة للجسم وبالإضافة إلى ذلك فإن هناك أمراضاً محددة تنتج عن سوء التغذية مثل مرض الإسقربوط والذي ينتج عن نقص فيتامينات (C) ومرض الأنيميا أو فقر الدم وينتج عن نقص فيتامينات (B12) فقد كانت هذه الأمراض في الماضي أمراضاً قدرية لا سبيل لمقاومتها وفي أيامنا هذه فإننا نعاني من بعض أعراضها بصورة مخففة فلا نلجأ للفحص بسبب عدم شدة الأعراض ولهذا يجب على كل منا مراجعة قائمة الأعراض الناتجة عن سوء التغذية و يبحث لنفسه عن نصيحة غذائية حيوية لحالته أو لحالة طفله حتى يحافظ على صحته،

ومن هذه الأعراض ما يلي

١- هالات سوداء حول العين

٢- تشققات حول الفم

٣- علامات بيضاء على الأظافر

٤- تسوس الأسنان

٥- مشكلات في الجهاز الهضمي من إسهال وإمساك وغيرها

٦- فرط النشاط وعدم الهدوء أو الاستقرار

٧- التعب أو فتور النشاط

٨- شعر مجهود وبشرة مبقعة أو جافة جدا

٩- إعاقة في النمو

١٠- رشح مستمر بالأنف ونزلات ناتجة عن التهاب القنوات التنفسية المصحوبة بإفرازات

مشكلة الأطعمة قليلة القيمة الغذائية

تتمثل الأطعمة قليلة القيمة الغذائية في الكيك والمخبوزات والبطاطس المحمرة والمشروبات الكربونية فكلها مثقلة بالسكر المحسن والدقيق الأبيض والدهون المشبعة والملح والمواد الحافظة، فكل هذه الأشياء ضارة جدا بصحة الأطفال والكبار

فالوجبات المحتواة على هذه الأشياء مع مرور الوقت قد تؤدي إلى ضعف الانتباه والتركيز وضعف وظيفة الجهاز المناعي مما قد يؤدي بأطفالنا إلى مستقبل من البدانة والمرض وعدم المقدرة على أداء ما نتمناه منهم في المستقبل. فمعظم هذه الأغذية التي يطلق عليها أغذية تافهة تعطي للطفل ارتفاعا مفاجئا في الطاقة ولكنها بعد ذلك يحدث عنها الانخفاض المفاجئ مما يؤدي إلى الإحباط والتقلبات المزاجية. وهنا يمكننا أن نقول إن العلاقة بين سوء التغذية وسوء الأداء علاقة لا يمكن إنكارها

ومن بعض هذه المخاطر التي يجب التعرف عليها ما يلي

١- تؤدي السكريات المحسنة إلى استمرار وجود البكتيريا المسببة للتسوس في الفم فإذا تم استهلاكها بكميات كبيرة قد يكون هذا عبئا على الكبد برفع مستويات السكر إلى معدلات غير طبيعية

٢- إن الوجبة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات من الممكن أن تؤدي إلى البدانة المفرطة

٣- تناول الصوديوم بكثرة في ملح الطعام من الممكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وخاصة إذا كان وراثيا في العائلة

٤- إن الأطعمة المملحة والمدخنة والمطهوه على الفحم والمحليات الصناعية والصبغات وغيرها من المواد الحافظة كلها ترتبط بزيادة خطر مرض السرطان

(احتياج الغذاء اليومي الأمثل لريض أطفال سوء التغذية)

* الخبز	٣ رغيف
* زبادي	٢ علبة
* بيض	٢ بيضة
* نستو أو جبن قريش	٥٠ جم
* زيت	٢٠ جم
* ملح	٨ جم
* حلاوة أو مربى	٤٠ جم
* لبن	٤٠٠ جم
* معكرونة أو أرز	١٥٠ جم
* خضار وسلطة	٣٠٠ جم
* فاكهة	٣٠٠ جم
* لحوم أو دجاج	١٥٠ جم

قل لا . لا . لأربع أغذية

١- السكر المعسن : من الأمور الغريبة أن العطاء في معاملهم إذا أرادوا أن يزرعوا بعض الجراثيم في طبق فإنهم يضعون لها السكر، الذي تحبه الجراثيم وكذلك البكتيريا المسببة للالتهاب السحائي وغيرها. كلها مغرمة بالسكر، وبالمثل كل الخمائر أيضاً وهي تعيش في أجسامنا بسلام ولكن إذا أعطي لها نسبة عالية من السكر فإنها تفرز نوعاً من السموم يكون ضاراً بصحتنا وخاصة بالأجهزة المسنولة عن التكاثر وكذلك الأنظمة العصبية والهضمية. ورغم هذا يتناول الأطفال كميات هائلة من السكر التي وضعها المنتجون بكميات هائلة خصيصاً للأطفال ومن الأمور الهامة التي ينبغي أن نتذكرها عن السكر الأبيض هو أنه يجرد الجسم من مغذيات حيوية مثل بعض فيتامينات (B) وكذلك من معادن الزنك والكروم فالسكر الطبيعي غير المكرر أو المحسن يحتوي على هذه المكونات الغذائية الضرورية لهضمه، ولكن عمليات التكرير والتحسين عند التصنيع تأخذ هذه الفيتامينات بعيداً - ولهذا فعندما يتناول الأطفال كميات مبالغ فيها من السكر الأبيض، فإن أجسامهم لا بد أن تفرز هذه الفيتامينات والمعادن لكي يهضم هذا السكر - ومن ضمن المشكلات الأخرى للسكر أن الجسم لابد أن ينتج المزيد من الأنسولين لكي يتكيف معه مما يكون سبباً في حدوث مرض السكري وزيادة نسبة السكر في الدم بصورة غير طبيعية. وللأسف فإن الإفراز الكثير للأنسولين من الممكن أن يعوق من إنتاج هرمون النمو والذي يكون أساسياً للنمو الصحي السليم

نصائح هامة

- أ- إن هرمون النمو يتحرر بصورة مبدئية خلال الـ ٩٠ دقيقة الأولى من النوم، لذا يكون من الضروري تجنب تناول السكريات المحسنة قرب ساعات نوم الطفل
- ب- إذا كان طفلك يعاني من نقص الزنك فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى الرغبة الملحة في تناول السكريات لذا يمكن إعطاؤه أطعمة غنية بالزنك مثل اللوز مثلاً مما يقلل من احتمال تناول السكريات وبالتالي يقلل من فرصة تسوس الأسنان
- ٢- الملح (ملح الطعام) : عرف كلوريد الصوديوم عادة بملح الطعام وهو يوجد في الأطعمة بصورة طبيعية، ولكن بكميات قليلة جداً، ولكن معظم الصوديوم الذي يدخل إلى أجسامنا يكون من الغذاء الذي نتناوله حيث يضاف له الملح أثناء عمليات التحضير والتجهيز والطهي

فالبطاطس المحمرة والمقبلات والأطعمة المدخنة والأطعمة المحفوظة وحتى الحبوب التي نتناولها في الإفطار مع اللبن كلها غنية بملح الطعام - وعلى الرغم من أن الصوديوم يلعب دوراً أساسياً في الجسم في تنظيم سوائل الجسم وضغط الدم، إلا أن الكثير من الدراسات أثبتت أن كثرة تناول الصوديوم ترتبط بارتفاع ضغط الدم. أما في المملكة المتحدة فقد دلت أحدث الأبحاث هناك أنه كلما قللنا من كمية الملح الذي يتناوله الأطفال الرضع والأطفال فإن هناك احتمالاً لقلّة مخاطر الإصابة في الكبد أو الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع أو بأمراض القلب ومن أهم الأسباب أيضاً التي تدعونا للحد من كمية الملح التي يتناولها الطفل هي أن الوجبة الغنية بالملح تؤدي إلى زيادة إفراز الكالسيوم في البول وبهذا تقلل من فرصة الاستفادة بأحد المعادن الهامة والأساسية في مرحلة النمو فكلما تناول الطفل الكثير من الملح زاد إفراز الكالسيوم في البول وبهذا تقل نسبته في الجسم - ومن العوامل الأخرى أن كثرة تناول الملح تشكل عبئاً ضاعطاً على الكليتين - ويجرد الجسم من الماغنسيوم والذي يكون هاماً للجهاز المناعي من أجل أن يعمل بكفاءة

٢- **الدهون المهدرجة:** إن الدهون المهدرجة تكون جامدة أو نصف جامدة في درجة حرارة الغرفة. وأصدق مثال على هذا هو السمن الصناعي والدهون المهدرجة تصنع عندما يضاف الهيدروجين إلى الزيوت غير المشبعة مثل زيت الذرة محولة إياه إلى دهون مشبعة بسبب تغير الخصائص الكيميائية والزيوت المهدرجة لها نفس المقدرة على إحداث الضرر بالجسم تماماً مثل الدهون المشبعة. فهي تتدخل في الحقيقة في التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية الأساسية التي تحدثنا عنها من قبل والتي لها دور أساسي في الكثير من العمليات الحيوية والتي يؤدي نقصها إلى الكثير من المضار بالجسم ولقد أثبتت الأبحاث الحديثة نتيجة لهذا أن الدهون المحولة من الممكن أن ترفع نسبة الكوليسترول الضار (LDL) وتقلل من الكوليسترول النافع (HDL) وبهذا تزيد من مخاطر أمراض الشريان التاجي بالقلب. وقد لا نشترى الدهون المحولة أو نستخدمها بصورة مباشرة ولكننا قد نتناولها بصورة غير مباشرة ونحن نجهل ذلك فهي توجد تقريباً في كل الأغذية المحفوظة في السوبر ماركت بداية من الحساء وحتى الفطائر، بداية من البسكويت المملح وحتى البسكويت الحلو، وحتى المخبوزات لذيذة الطعم جذابة الرائحة وغيرها من الأطعمة المطهونة المعلبة وبالإضافة إلى ذلك فهذه الدهون المحولة توجد في الأغذية المجمدة مثل البيتزا والوجبات الجاهزة وعندما تحب تناول طعامك

خارج المنزل أو تطلب وجبات جاهزة مثل المقلبات الفرنسية أو الدجاج أو السمك المقلي تذكر أن الدهون المحولة غالباً ما تدخل في قليها

٤- الكافيين : قد يدهش بعض الناس عندما يعلمون بأن الأطفال يدمنون الكافيين بشكل كبير ومتزايد ولكي لا ندهش يجب علينا أن نتذكر أن كميات كبيرة منه أيضاً توجد في المشروبات الكربونية وفي الشيكولاتة وفي الشاي فقد أوضحت أحدث الدراسات على الأطفال في قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية أن الأطفال والمراهقين يستهلكون أكثر من ٣٠٠ لتر (٦٤ جالونا) من المياه الغازية في كل عام. وأن هذه الكمية قد وصلت إلى ستة أضعافها بالنسبة إلى المراهقين منذ ١٩٧٨م ووصلت إلى ستة أضعافها في مجموعة الأطفال ذوي ١١ عاماً وهذه الكمية الهائلة من الكافيين تمثل تناول ثلاثة فناجين من القهوة الثقيلة جداً وإن هذا كله يستهلك بواسطة جسم الطفل الصغير الذي يصل إلى نصف حجم الكبير أو بواسطة جسم المراهق الذي يمثل جسمه ثلثي حجم جسم الشخص الكبير والآثار التي قد يحدثها الكافيين على الجسم والسلوك معروفة جيداً فجرعة بسيطة من الكافيين قد تساعد على التركيز وإكمال بعض المهام الضرورية ولكن هذا في الكبار أما الجرعات الكبيرة وخاصة في الأطفال قد تتسبب في جعلهم يعانون من العصبية والتهور والاندفاع والتشتت وسرعة الغضب فمثل هذه الأعراض للأسف قد يخطئ الأطباء في تشخيصها على أنها (ADHD) أو فرط النشاط وسوء الانتباه والتركيز، والأطفال الكبار في هذا الأمر فإذا تعودوا على تناول جرعة معينة من الكافيين ثم امتنعوا عنها فإنهم سوف يعانون وبهذا فسوف يكونون معتمدين عليه من أجل التركيز والأداء كما يحدث للكبار ولكن الكافيين قد يكون مضرًا بالنسبة للنمو فالجرعات الكبيرة قد تتسبب في زيادة إفراز الكالسيوم والمغنسيوم وهي عناصر حيوية هامة لتكوين كتلة عظمية طبيعية وتتفاقم خطورة ذلك بالإضافة إلى الحقيقة المؤسفة بأن الأطفال في هذه الأيام لا يميلون لتناول الحليب كجزء أساسي من وجباتهم اليومية ومما يثير المخاوف أن مشكلات تناول الكافيين للأطفال قد لا تظهر إلا بعد البلوغ فمثلاً قد تكون سبباً لحدوث مرض هشاشة العظام أو مرض ارتفاع ضغط الدم ولهذا يوصي الخبراء ألا يتجاوز تناول كل من الأطفال والمراهقين من الكافيين أكثر من ١٠٠ ملجم في كل يوم وهذا يعادل حوالي من واحد إلى اثنين من علبة المياه الغازية

بعض المراجع التي تم الاستعانة بها

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| أبو الفداء محمد عزت | ١- الخلاصة في التداوي بالأعشاب |
| لأبن القيم | ٢- الطب النبوي |
| د/ سامي محمود | ٣- تذكرة داود |
| الخبير/ عثمان شما | ٤- صحة وعافية |
| د/ أيمن الحسيني | ٥- الطب الشعبي |
| د/ عادل عبد العال | ٦- كتاب التخصيس |
| أبو الفداء محمد عزت | ٧- عالج نفسك |
| د/ محمد كمال السيد | ٨- أنت والرجيم الغذائي |
| عباس محمد أمين | ٩- السمنة و زيادة الوزن |

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٣	مقدمة الكتاب
٤	ملف مريض السمنة
٥	أسباب السمنة
٧	معلومات هامة وأساسيه في برنامج الرجيم
٨	الحفاظ علي الوزن بعد برنامج الرجيم
٩	أخطاء الرجيم
١٠	برنامج للتخسيس والرجيم برنامج ٤ أسابيع من الرجيم
١٤	أحدث أساليب التخسيس والتغذية وفق فصائل الدم
١٩	رجيم ينقص من ١٠ إلى ١٢ كيلو في ٥ أسابيع
٢٢	رجيم الردة للفضخ والأرداف والبطن لمدة ٦ أسابيع
٢٧	الرجيم الكيميائي
٣٣	الرجيم الكيميائي ٢
٣٨	رجيم ١٠ كيلو في أسبوع مع طحين بذرة الكتان
٤١	رجيم ١٠ كيلو في ٨ أيام
٤٢	رجيم الماء لمدة أسبوع
٤٣	رجيم الماء لمدة ٦ أيام
٤٥	رجيم ينقص ١٥ كيلو في أقل من أسبوعين
٤٦	رجيم ٥ أيام ممتاز
٤٨	رجيم الأعشاب
٥٠	أسرع رجيم غذائي
٥٢	برنامج مايو كلينيك لتخفيف الوزن
٥٤	أسرع أنواع الرجيم رجيم السوائل
٥٤	نموذج من برنامج رجيم السوائل
٥٥	رجيم العصير
٥٦	الرجيم النباتي

رقم الصفحة	الموضوع
٥٩	الرجيم النباتي الحيواني ٢
٦٠	رجيم الحبوب والبقوليات وتدرجات الرشاقة
٦٢	رجيم للأجسام العنيدة
٦٣	رجيم اللبن ينزل ٢ كيلو في اليوم
٦٤	رجيم سريع المفعول ومجرب يخس ٩ كيلو في ٧ أيام
٦٦	رجيم خاص لمحبي اللحوم
٦٨	رجيم ينحف ٨ كيلو في ٥ أيام
٦٩	رجيم بروتيني أخسر ١٥ كيلو في شهر
٧٠	الرجيم النبوي الإسلامي
٧٢	رجيم حرق الدهون بالجسم ينقص ٩ كيلوا في الأسبوع
٧٩	أصحاب البطن بدون رجيم
٨١	أسرع طريقة للتخلص من البطن
٨٢	علاج السكري بالغذاء
٨٦	رجيم غذائي لمرضى السكر
٨٧	مريض السكري قادرًا على ضبط السكر بالحمية وإنزال الوزن
٨٨	التخلص من ٣ كيلو جرام في خمسة أيام
٩٠	رجيم فوق ٩٠ كيلو ممتاز لمدة أسبوع
٩١	رجيم صحي سريع لمدة ١٥ يوما
٩٢	أفضل برنامج للرجيم القاسي ٤ أسابيع
٩٦	رجيم سريع في ٣ أيام سهل وصحي
٩٧	رجيم لمدة ٥ أيام
٩٩	وصفة عجيبة صينية للتخسيس وبدون رجيم والنتيجة سريعة ومذهلة الطرق المساعدة في إزالة الفخذ والأرداف
١٠٠	أسباب تراكم الدهون في الفخذ الأرداف
١٠٢	أهم المأكولات التي تساعد بنسبة ٩٥٪ لإزالة الفخذ الأرداف

رقم الصفحة	الموضوع
١٠٣	أفضل الأطعمة لتخفيف البطن
١٠٦	التغذية السليمة للمراهقين
١٠٧	نظام غذائي لزيادة الوزن من ١٠ الى ١٥ كيلو في ٣ شهور
١٠٨	الفيتامينات وأهميتها
١١٠	جدول نموذج للغذاء الصحي المتوازن
١١١	جدول نموذج وحدة من وحدات برنامج تدريبي رياضي لإنقاص الوزن
١١٢	معلومات عن الرياضة والرجيم
١١٣	(رياضة البطن)
١١٤	النصائح التي تساعد على جعل الصدر مشدود وخالي من الترهلات
١١٧	التغذية السليمة للمريض
١١٨	دور مشرف التغذية
١٢٠	١- المريض السكري Diabetic patient
١٢٢	٢- المريض الكبدي Hepatic patient
١٢٥	٣- مريض قرحة المعدة Peptic ulcer Patient
١٢٦	٤- مريض القولون Irritable bowel syndrome
١٢٨	٥- مريض دوالي المريء Esophageal varices
١٢٩	٦- مريض ارتفاع كولسترول الدم Hyper cholesterolemia
١٣٠	٧- مريض الفشل الكلوي with renal failure Patient
١٤٢	٨- مريض ارتفاع ضغط الدم Hyper tension patient
١٤٦	٩- مريض القلب Patient with cardiac disease
١٥٠	١٠- مريض العناية المركزة Intensive care unit Patient
١٥٣	١١- مريض سوء التغذية Malnutrition
١٦٢	المراجع

بسم الله الرحمن الرحيم



رقم الإيداع بدار الكتب : ٢٠١٠/١١٤٦٩
الترقيم الدولي : 977-17-9038-2

Dr. Hisham Attia
Faculty of medicine
MD Internal medicine
Consultant of hepatology ,
Gastroenterology & GIT endoscopy
Mob: 0121725109 – Tel: 0552384666

دكتور/ هشام عطية عبد الغنى
دكتورة الباطنة العامة والسكر – كلية الطب
استشاري أمراض الكبد ومناظير الجهاز الهضمي
زميل جامعة هارفارد الأمريكية للمناظير
الزقازيق- ميدان الصاغة – أعلى صيدلية عرابي
ت ٠٥٥٢٣٨٤٦٦٦ / ٠١٢١٧٢٥١٠٩

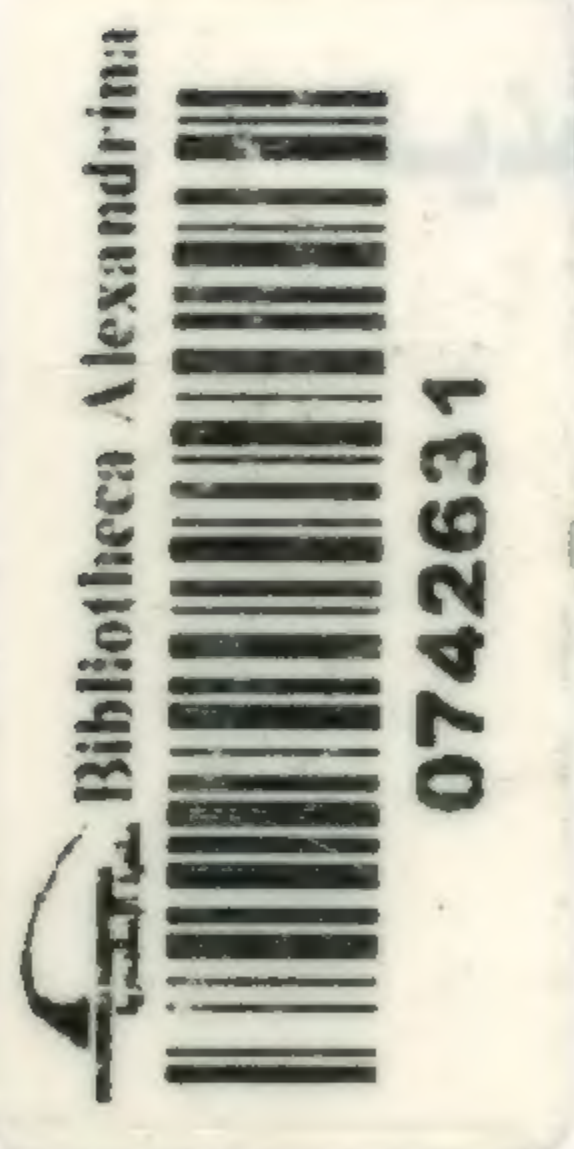


شكر ونقد

السيد المحترم / أحمد خليل

لقد جمعت من الحقائق العلمية والبحث العلمي وتقدمت بأسلوب
علمي ودراسة مفيدة لمرضى السمنة وتقدمت بعمل برامج جيدة
ومفيدة للرجيم والحفاظ على الرجيم بعد البرنامج والبرامج
الرياضية المفيدة للأسرة وجدول الفيتامينات اللازمة للإنسان يوميا
ودقة البحث في عمل برنامج تغذية خاص لأمراض العصر الحديث
لمرضى السكر والكبد وضغط الدم و مرضى القولون وسوء التنا
لدي الأطفال والبرامج الشيقة الكثيرة بداخل الكتاب.

مع تمنياتي لكم بالتقدم والرفق والأزدهار
ومتابعة أبحاثك المفيدة باستمرار للمجتمع والأسرة



الدكتور

هشام عطية

د / أحمد